DAS INSTINCTOMAGAZIN

Imag

NR. 2/97 MÄRZ-APRIL



Die Wahrheit über KREBS

...und die Natur KOCHT doch!

WANDMAKER-Briefwechsel

JETZT mit neuem SERVICE-Teil



Inhalt

Nr 2/97

imag
das Instincto-Magazin
Nr. 2/1997
Ausgabe März/April

ist eine Veröffentlichung des Vereins
ORKOS-MONTRAMÉ,
Château de Montramé, Soisy-Bouy,
77650 Longueville, France
Tel : 0033-1-64 60 20 81
Fax : 0033-1-64 60 20 91
Veröffentlichungsleitung
Guy-Claude BURGER

Deutsche Leitung
Stephen JANETZKO
Redaktion
Stephen JANETZKO, Sven JANETZKO, Peter DREVERHOFF
Übersetzungen
Stephan WÖLFEL, Carole BRONNER,
Sven JANETZKO
Layout
tom

Gedruckt von
Peter DREVERHOFF
Diese Ausgabe wurde in der ersten Auflage in 500 Exemplaren auf den Druckmaschinen des Château de Montramé gedruckt.
Das Instincto-Magazin kann keine Verantwortung für Texte, Zeichungen, Photographien übernehmen; diese unterstehen der Verantwortung der Urheber und Autoren.
Das Instincto-Magazin kann keine Verantwortung für unaufgefordert eingesandte Dokumente übernehmen.

ERSCHEINUNGSDATUM dieser Ausgabe 26. 2. 1997
REDAKTIONSSCHLUSS
für die nächste Ausgabe 3. 4. 1997

JAHRESABONNENMENT
(z. Zt. 6 Ausgaben jährlich) :
Einfache Eintragung: 50DM
Sympathisierendes Mitglied: 90DM
Aktiv unterstützendes Mitglied: 180DM
Außerhalb Europas bitte jeweils 15DM hinzufügen.



von Stephen Janetzko

in eigener Sache

... und schon wieder liegt eine neue Ausgabe des Instinctomagazins vor Ihnen. **Fünf Ausgaben in vier Monaten** - das ist wohl ein kleiner Rekord in der Geschichte des Imags. Ich will Ihnen kurz erzählen, was es diesmal alles Neues gibt: Das Leserforum ist auf sehr gute Resonanz gestossen, so dass wir es gerne beibehalten werden. Überhaupt haben wir unsere ganzen Service-Bereiche für Sie verstärkt: Vortragsplanungen, Erfahrungsberichte, Praxistips, Aktionen, Medienhinweise, Berichte über regionale Instincto-Gruppen und Themenvorschauen auf die nächsten Ausgaben des Imag. So können Sie mehr und mehr Anteil nehmen an unserer Arbeit hier vor Ort. Das Layout ist auf Ihren Wunsch hin etwas verändert, und ab sofort erscheint das Instinctomagazin regelmässsig jeden zweiten Monat. Die lästigen alten Numerierungen (die die meisten Leser eher verwirrt haben) können so abgeschafft werden - schon **diese Ausgabe ist also nicht etwa 91b-95a (oder wie auch immer...), sondern die Nr. 2/97**, eben die Ausgabe für März und April 1997. Zudem gibt es ein kleines „Extra-Bonbon“ für Sie: Wir wollen uns seitenmässig nicht mehr auf acht Seiten pro Monat beschränken, sondern Ihnen alle zwei Monate eine randvolle Ausgabe mit **um die 30 Seiten** präsentieren - wenn keine Artikelebbe einsetzt (was aber nicht zu befürchten ist). Das ist natürlich auch ein Appell an Sie zu überlegen, ob Sie uns nicht aktiv unterstützen wollen - nicht nur finanziell, sondern z.B. durch einen Reisebericht (wie Sie ihn z.B. im nächsten Imag finden werden), eine Instincto-Anekdote, eine Geschichte, einen Seminarbericht, eine Instincto-Erfahrung auf Montramé oder zuhause, einen Comic, eine Glosse über eine TV-Sendung, Pressemeldung und und und - Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht wollen Sie auch Ihre Rohkost-Gruppe oder eine bestimmte Person portraitieren, einen Prominenten zum Thema Ernährung ausquetschen oder... Und wenn Sie gerne möchten, aber Anlaufschwierigkeiten haben, eine wichtige Tel.-Nr. benötigen o.ä., dann scheuen Sie nicht, uns anzurufen: Wir werden Ihnen helfen, wo wir nur können. **Das Instinctomagazin ist ein Magazin für Instinctos, es ist *Ihr* Magazin**, und deshalb müssen wir wissen, was Sie gerne einmal lesen möchten - also raus mit der Sprache!

An dieser Stelle möchte ich mich nochmal herzlich bei Anne und Alf Borchert bedanken für die erste bei uns eingegangene Computerspende. Ob PC, Laptop, Notebook oder was auch immer - wir sind dankbar für Ihre Unterstützung. Rufen Sie an, wenn Sie was haben, was wir für unsere Arbeit vielleicht gebrauchen könnten.

Thema Kontaktliste: Die ersten Kontaktwilligen haben sich bereits eintragen lassen. Wer in die Instincto-Kontaktliste aufgenommen werden möchte, braucht nichts weiter zu tun, als uns dies mitzuteilen - am besten per Postkarte oder per Fax. Anfang Sommer werden wir die erste Liste dann an die Personen, die sich selbst haben eintragen lassen, kostenlos verschicken. „Eine längst überfällige Aktion“, schreibt uns ein Leser aus Neuenhaus.

Aber nun auch nochmal zum **Buchprojekt „Instincto und Kinder“:** Hier gibt es, wie schon in der Januarausgabe angedeutet, einen neuen Zeitrahmen: Wir benötigen alle Erfahrungsberichte, Fotos etc. von Ihnen **spätestens bis zum 30.10.97**. Eine mündliche Verlagszusage liegt bereits vor, und wir haben uns überlegt, dass das Buch nicht nur rein auf Instincto ausgerichtet sein sollte, sondern generell das Thema **„Alternativ Essen mit Kindern“** behandelt. So erreichen wir eine viel grössere Öffentlichkeit und können für das Projekt auch mit anderen Ernährungsformen kooperieren. Wer am Projekt interessiert ist und vielleicht noch mitmachen möchte, aber noch keine Informationen hierüber hat, kann diese entweder im Imag Nr. 82-84a auf den Seiten 13-15 nachlesen oder zusammen mit einer Checkliste bei uns kostenlos anfordern.

Und das erwartet Sie inhaltlich in dieser Ausgabe: Das **Schwerpunktthema ist Krebs**, hierzu haben wir einen ausführlichen Artikel von Guy-Claude Burger und neue Erfahrungsberichte, mit denen wir in dieser Ausgabe starten. Daneben möchte ich Ihnen besonders den Beitrag **„Und die Natur kocht doch!“** von Jens Hafner und Peter Dreverhoff ans Herz legen - ein Artikel, der mir mal wieder gezeigt hat, dass Instincto mehr ist als nur eine straffe Ernährungsvorschrift - machen Sie sich auf ein erneutes kulinarisches Abenteuer gefasst.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen und einen guten Appetit! ■



Imag-Leserforum

Wir freuen uns über Ihre Zusendungen. Bei Leserbriefen, die abgedruckt werden, behalten wir uns vor, diese evtl. aus redaktionellen Gründen zu kürzen. Anregungen, Diskussionen über kontroverse Imag-Artikel, Fragen und jede Art konstruktiver Kritik sind uns jederzeit willkommen. Den Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe entnehmen Sie bitte dem Impressum auf S. 2.



Alena Halbychovà, Aichal, 3.2.97:
„Die Idee mit der Kontaktliste finde ich gut. Ich möchte in die Liste aufgenommen werden. Ich habe auch schon von vielen gehört, dass sie ebenfalls in die Liste wollen."

Günter Schulz, Berlin, 3.2.97:
„Als neuen Namen für das Imag würde ich vorschlagen: *„IMPULS"*. Ich halte diese Bezeichnung für passend, weil uns hier von Experten und Praktikern wertvolle Impulse für Verbesserungen gegeben werden. Die Bezeichnung „Instincto" ist sicher passend, aber sie stößt bei Aussenstehenden oft auf Verständnislosigkeit, weil sie es gewohnt sind, alle Probleme mit dem Verstand zu lösen und es nach ihnen wohl den Tieren vorbehalten bleiben soll, nach ihrem Instinkt vorzugehen. Hier würde ich die Bezeichnung *„Gesundheitsernährung nach Burger"* vorschlagen."

Ro(h)bert Regler, Friedberg, 28.1.97:
„Tragt mich bitte in der Kontaktliste (siehe Imag 1/97 -Nr. 88-91a-) ein. Ich habe davon im Imag erfahren. Ich würde mich freuen, wenn die Liste möglichst lang wird."

Reidar Tavarez, E-Pesoz/Asturias, 27.1.97:
„Hier ein paar Namensvorschläge fürs Imag: *„Roh + Gesund"*, *„Die himmlische Phase"*, *„Genuß + Gesundheit"*, *„Gesund genießen"*, *„Topfit genießen"* (oder das Wort „topfit" anderswo einbauen), *„Wirklich natürlich"*, *„Natürlich natürlich"*, *„Natur pur"* (diese Möglichkeit müsstet ihr vielleicht mit dem Kombucha-Erfinder abstimmen, der aber sehr viel von Instincto hält)."

Jens Hafner, CH-Jona, Januar 1997:
„Das Imag hat nach wie vor reichlich autistische Züge. Es hat etwas selbstgerechtes, finde ich. Das klingt hart, doch auch wenn die Artikel sachlich richtig, auch theoretisch-interessant sind - zu sehr wirkt das gesamte Erscheinungsbild recht „beschnitten". Beschnitten vor allem um die ganze Instincto-Realität ausserhalb von Montramé. Ich glaube nicht, daß es besonders erbaulich wirkt, dass Imag irgendwie „rein" zu halten. Das heisst, die wirklichen Probleme bei der Verwirklichung der Instinctotheorie in den tausend Widrigkeiten des gesellschaftlichen Alltags unangetastet zu lassen.

Folgendes wäre wünschenswert: eine unkommentierte Leserbrief-Seite. Für die „Stimme des rohen Volkes" sozusagen.

Instincto wird auch besonders dann interessant, wenn es *nicht* gelingt. Dann wirkt es nämlich privat, ehrlich, lebendig und nachvollziehbar. Wenn die Leser (die zu einem Grossteil ja „draussen" leben) sich wiederentdecken, dann wirkt das Imag verbindend und hoffentlich ermutigend. Was fehlt, sind konstruktive Entwürfe, Tips, Erfahrungen für das Leben in, mit, durch, unter, wegen Instincto. Die ganze Palette Realo sozusagen. Der Artikel „Instincto - die Steinzeiternährung!?" von Stephen Janetzko in Imag 84b-87 war z.B. wirklich gelungen: Nachvollziehbar, menschlich, ehrlich. *Das* ist der richtige Weg. Der Honig-Artikel hingegen war interessant, aber erschreckend! Wenn das die Instinctowirklichkeit ist, na dann gute Nacht! Fast wie ein Eigentor: Der Kopf entscheidet, was der Instinkt fühlen soll. Dieses Extrem-Modell wirkt genauso wie die Gegner Instincto verurteilen: gefährlich! Denn tatsächlich wirken Nachlässigkeiten in der Praxis verheerend. Erst schmelzen die Zähne weg („ooch, eine Orange über die Sperre is ja nich´ so schlimm, ey"), dann magert man doch zu sehr ab („also mit Fleisch un so`n Zeucks broochse mia nich komn!") und letztlich wird das Instinctomagazin hypersensibel und man bleibt *nur* noch mit Orkos-Food lebensfähig. Und vor jeder Mahlzeit steht man zitternd da und fragt sich: „Ist das jetzt eine Sperre?", „War da nicht ein bisschen Speichelfluss eben?", „Deute ich die Signale richtig?", „Sind meine Überlegungen auch nicht suchtgesteuert?", „Hoffentlich wähle ich heute richtig"... Man könnte auch formulieren: Instincto - wenn das Essen zur Angst wird! Wer lebt schon derart Labor-Ratten-mässig isoliert, dass er bei jeder Mahlzeit genau die richtige Zeit und Muse hat, um genau und Burger-korrekt zu essen? Wer...?

Zum Abschluss nun aber noch ein Brainstorming mit möglichen neuen Titeln fürs Imag:

„IntRO" - Zeitschrift für Instinctotherapie und Rohkost,

„frucht-bar" (oder *„FRUCHTbar"*) - das Instincto Lifestyle-Magazin,

„odeur" - Zeitschrift für den rohen Genuss,

„Topflos" - Magazin für ursprüngliche Ernährung,

„ROHzeit" - Zeitschrift für natürliche Rohkost, oder was ganz anderes:

„PAN" - Natur und Leben (bzw.: Natürlich leben),

„Pur" - die reine Ernährung, oder *„Ernährung pur"* - das Instinctomagazin,

„les fruits" - fruchtbarer Ursprung/ das Instinctomagazin,

„F.I.T." - Früchte und Instinctotherapie,

„das BLATT" - Zeitschrift für natürliche Ernährung (auch: *„BLATTWERK"*),

„Jack" - das Instinctomagazin,

„die Quelle" - Magazin für natürliche Ernährung.

Zwischendurch noch ein schweizerischer Vorschlag: *„URI"* - Ursprüngliches Instincto...

Schade, dass Instincto und Rohkost nicht zusammen in einen Topf geworfen werden können, sonst wäre folgender Vorschlag echt gut: *„die ROHPOST"* - Zeitschrift für gesunde Ernährung.

Ansonsten denke ich, „Imag" ist gar nicht schlecht und „Instincto" schon ein weitverbreiteter Begriff. Das grundsätzlich zu ändern wäre ähnlich, als würde sich die „BILD"-Zeitung in „FOTO" umtaufen (oder noch schlimmer: „Der Spiegel" in „Abbild"...). Also, sich selbst treu bleiben hat auch was für sich.

P.S. Einen hab ich noch! Wie wär`s damit: Statt Imag *„MAGGI"* - das Magazin für gnadenloses Instincto..."

Vera Hermeler, Paderborn, 29.7.96:

„Zwei Fragen: 1. Warum werden Proteine nach dem Mahlzeitenfahrplan abends gegessen? Müsste Eiweiss nicht eher am Tage zu sich genommen werden, da dann die Muskelbeanspruchung am grössten ist, und abends kaum oder gar nicht verzehrt werden?

2. Laut Helmut Wandmaker bleibt die Menstruation bei ausschliesslich rohem Obst- und Gemüseverzehr aus. Ist dies auch bei der Instincto-Ernährung so?"

***Anm. d. Red.:** Zu 1. Am Tage braucht der Organismus eher „Brennstoff", also Verbrauchsenergie - aber das sind eben Zucker bzw. Kohlenhydrate, die Sie in den Früchten finden. Wenn sie mittags schon mit Eiweiss anfangen, projizieren Sie unter Umständen Ihren Zuckerbedarf auf die Proteine und essen so viel zu viel Eiweiss. Proteine sind aber sehr komplex in der Verstoffwechslung, und regelmässige Eiweissüberlastungen könnten so auf Dauer gefährlich werden. Zum Abend sind sie gerade richtig: Nun braucht der Körper Aufbaumaterialien und hat überdies die ganze Nacht Zeit für die Verstoffwechslung. Deswegen fahren Sie mittags mit Früchten und abends mit Proteinen am besten.*

Zu 2. Diese Frage möchten wir nutzen, um sie an all unsere Leserinnen weiterzureichen...

Isolde und Wolfgang Haupt, Schwetzingen, 29.1.97:

„Danke für das gelungene Imag. Die Leserrubrik tut gut, was haltet ihr von einer Anzeigenrubrik, in der Leser Verkäufe, Gesuche, Tausch, Geselligkeiten, Wohngemeinschaften, Ideen usw. anbieten können? Z.B. wollen wir einmal unsere Instincto-Hündin decken lassen und diese exotischen Welpen zuerst Instinctos anbieten. Mangels Kontakte gibt es hier wohl Bedarf?" ■

Der Prozess - einige Worte zum aktuellen Stand...

von Guy-Claude Burger

Vor einem Monat, am 21. Januar 1997, ist das Urteil gefallen: Mir ist es endlich wieder möglich, frei zu sprechen. Die drei Jahre Rede- und Aktivitätsverbot, die mir vom letzten Gericht auferlegt wurden, sind vom Tisch, was eine große Erleichterung für meine Tätigkeit in Frankreich und für die Weiterentwicklung der Instinctotherapie und der Metapsychoanalyse ist. Vorträge, Kurse in Montramé, schriftliche Veröffentlichungen und ein Auftreten in den Medien sind endlich wieder möglich. Nach acht Jahren Geduld (da diese Verbote theoretisch schon vom Anfang der Untersuchung an gegolten haben) habe ich den Eindruck, aus einer langen Periode der Inquisition herauszutreten, so als ob ich vom Mittelalter auf einmal in die moderne Zeit gesprungen wäre...

Die neue Organisation der Seminare, die wir unterdessen in Schloß Berlepsch ins Leben gerufen haben, wird trotzdem weiterhin aufrechterhalten. Es ist für unsere deutschen Neu-Interessenten viel praktischer, mitten in Deutschland ein Zentrum zur Verfügung zu haben und so viele Kilometer zu sparen. So werden die Seminare im März und April, Instincto I, Instincto II und Metapsychoanalyse I dort wie geplant stattfinden, ebenso die nächsten Instincto I-Kurse Ende April, im Mai und im Juni. Ab Sommer finden dann zwar die Meta-Kurse wieder auf Montramé statt, die Instincto-Kurse aber nach wie vor auf Schloss Berlepsch bei Kassel in Deutschland (siehe auch Rückseite dieser Ausgabe).

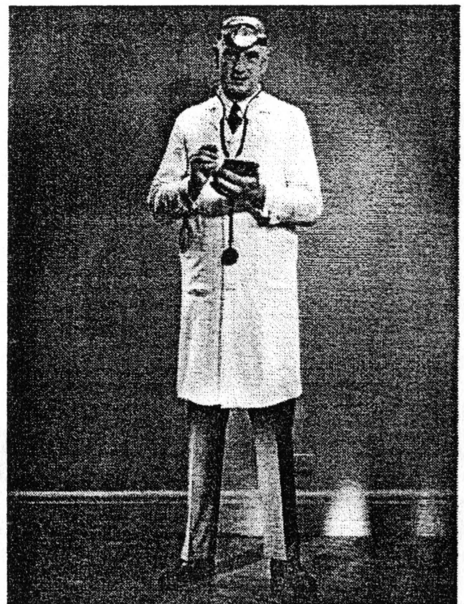
Die Auseinandersetzungen mit der Justiz sind aber doch nicht ganz zu Ende. Das Gericht hat mir eine Strafe von drei Monaten Gefängnis mit Bewährung auferlegt und eine Büße von 50.000 FF verhängt. Schlimm ist nicht die Strafe an sich (obwohl das ja eine ganz schöne Summe ist!) - das Grundproblem ist eher die Rechtsprechung, die für mich und alle andere gelten würde: Dass die Tatsache, die mir vorgeworfen wurde, also die Ergebnisse der Instinctotherapie bekannt zu machen und mich nebenbei um Kranke zu sorgen, strafbar bleiben sollte, sofern man nicht Arzt oder Heilpraktiker ist. Ich finde, und meine Anwälte sind da einer Meinung, dass jeder frei sein sollte, eine natürliche Ernährung wie die Instincto-Ernährung zu empfehlen und zu betreuen, weil sie unabhängig von jeglicher Diagnose und von jeglichem Heilverfahren ist - egal, ob man Arzt ist oder nicht! Sonst wird ja wirklich die individuelle Freiheit in Frage gestellt.

So habe ich, um die Sache endgültig zu erledigen, einen «pourvoi en cassation» (einen Widerspruch gegen das Berufungsurteil zur endgültigen Klärung der Rechtslage) beantragt: Nun soll die nächsthöhere Instanz entscheiden, ob das letzte Urteil dem Recht gehorcht oder nicht. Im Gesetzbuch steht: Jedes Verfahren irgendwelcher Art, das in Zusammenhang mit dem Heilverfahren steht, wird als illegale Ausübung des Ärzteberufs angesehen und bestraft. In Wirklichkeit steht die Instincto überhaupt nicht in Zusammenhang mit dem Heilverfahren, sondern mit der spontanen Heilung der Krankheit. Und dieser Unterschied ist mehr als eine Nuance: Es handelt sich hier um die Grenzen des medizinischen Aktes. Wenn man jemandem hilft, die Ursachen seiner Krankheit zu beseitigen, ist es doch nicht dasselbe, als wenn man der Person Medikamente verschreibt oder Ratschläge gibt, sich dieser oder jener Behandlung zu unterziehen.

Wann die nächste und letzte Episode stattfinden wird? Mit der französischen Justiz darf man nicht es eilig haben - wahrscheinlich erst in einem Jahr oder mehr... Zum Glück sind Instinctos sehr geduldig! Wobei Zeit diesmal keine große Rolle spielt, da ich ja grundsätzlich erstmal frei bin...

So fängt das Jahr doch mit einer erfreulichen Nachricht an, und ich bin sehr froh, Ihnen dies alles mitteilen zu können. Ein wichtiger Schritt vorwärts, der sich für alle direkt oder indirekt positiv auswirken wird!

Krebs: die Wahrheit roh und unverblümt!



von Guy-Claude Burger

"In den westlichen Ländern wird eine von zwei Personen im Laufe ihres Lebens von Krebs betroffen. Einer von vier Franzosen stirbt daran. Morgen wird dank der Erfolge der Kardiologie Krebs die Todesursache Nummer eins sein. Wir haben den Gegner unterschätzt."

Es handelt sich hier nicht um alarmierende Auszüge, die irgendeiner antimedizinischen Zeitschrift entnommen wurden, sondern ganz einfach um die Zusammenfassung eines grossen veröffentlichten Artikels von „Recherche", einer wissenschaftlichen Zeitschrift, deren Seriosität von niemandem in Zweifel gezogen wird. Die Überschrift dieser sieben reichhaltigen Seiten gibt sogleich den Ton an: „Krebs: die Wissenschaft schachmatt"...

Die Stunde der Bewusstseinsbildung scheint gekommen. Die beruhigenden, vor Kranken wie vor der Öffentlichkeit gehaltenen Reden, die auf die von der Medizin realisierten sogenannten Erfolge hinweisen, haben nicht die angekündigten Früchte getragen. Die marktschreierische Werbung wie die des hier sehr berühmten Vereins „l'Arc", der reichlich Zuschüsse und Fördermittel erhält, waren mit dem neu ausgebrochenen Skandal eine absichernde Darstellung schuldig, um von allen Leichtgläubigen zukünftig noch mehr kassieren zu können. Aber Tatsachen bleiben Tatsachen und werden schliesslich immer über Geschwätz siegen, auch wenn es noch so sicher auftritt.

Der soeben erschienene Artikel zieht die Bilanz von hundert Jahren Forschung. Eine Bilanz, die sich letzten Endes als erschreckend negativ erweist, wenn man sie mit der Objektivität betrachtet, die eigentlich der Wissenschaft zu eigen sein müsste. Der Autor lässt sich nicht gross über die Chirurgie aus, die bereits im vorigen Jahrhundert ermöglichte, Tumore mit Messerschnitten zu entfernen. Diese Operationen, die unter Bedingungen ausgeführt wurden, die heutzutage die gröbsten Veterinäre erschauern liessen, verhinderten natürlich nicht die Ausbreitung bösartiger Zellen, die, dem Blutkreislauf überlassen, stets bereit sind, sich im erstbesten Organ festzusetzen, um dort die Metastasen zu vervielfältigen.

Es musste also eine Lösung gefunden werden, um das Sich-Ausbreiten zu verhindern und den mittels der Chirurgie erzielten Aufschub in eine wirkliche Heilung zu verwandeln. In der Nachfolge des Physikers Röntgen, der 1895 eine unbekannte Strahlung entdeckte, die er X-Strahlen nannte, verbreitete Béclère, ein französischer Mediziner, die gute Neuigkeit: Krebszellen würden von hochenergetischen Photonen, die ins Innere der Gewebe eindringen, zerstört. Eine grosse Hoffnung machte sich daraufhin breit, bis man feststellte, dass die X-Strahlen und andere hochenergetische Strahlung nicht nur die schädlichen Zellen zerstören, sondern gleichermassen die Gewebe in der Umgebung des Tumors und auch noch mehr die für die Abwehrmechanismen so wichtigen weissen Blutkörperchen, sofern die Strahlen nicht sogar selbst einen neuen Krebs hervorriefen. Die Wunderlösung war offenbar nicht von Seiten der Physik zu erwarten.

Im Anschluss daran entstand eine neue Hoffnungswelle mit den Fortschritten der Chemie. Das im ersten Weltkrieg verwendete Senfgas hatte sich als geeignet herausgestellt, die Anzahl der weissen Blutkörperchen im Blut der Opfer zu vermindern. Warum verringere es nicht im gleichen Zug die Zahl der Krebszellen? Seit 1930 suchen die Amerikaner Derivate von Kriegsgasen, die weniger giftig sind, mit dem Ziel, die durch eine bösartige Wucherung und

Vermehrung der weissen Blutkörperchen gekennzeichnete Leukämie zu behandeln. Die ersten Versuche erwiesen sich als nicht überzeugend: Die Kranken überlebten die Behandlung nicht besser als ihre Krebszellen.

Im Jahre 1941 verlangt der Verteidigungsminister von den Forschern, neue Senfgase zu untersuchen. Diese Moleküle sind mit reaktiven Ketten versehen, die in der Lage sind, die Doppelkette der DNA miteinander zu verbinden. Wenn sich diese nicht teilen kann, ist für die Zellen eine Vermehrung unmöglich. Der erste Versuch ist zunächst vielversprechender Art: Der mit 48 Jahren von einem unheilbaren Lymphom befallene Kranke sieht seine Tumore eine gewisse Zeit lang kleiner werden. Im Anschluss daran gewinnt die Krankheit aber wieder die Überhand und entwickelt sich bis zum Tod.

Parallel zu den Senfgasen versuchen die Forscher nun, *„Antimetaboliten"* zu entwickeln, das sind den normalen Stoffwechselprodukten ähnliche Moleküle, die „mit Hilfe eines Täuschungsmechanismus die DNA-Synthese blockieren und die Zellvermehrung verhindern." 1965 zeigt eine unvermutete Beobachtung im Verlauf von Experimenten, die auf die Anwendung der Wirkung von Magnetfeldern auf die bakterielle Vermehrung abzielen, dass die Bakterien in Gegenwart von Cisplatine, einem sich vom Platin der Elektroden herleitenden Molekül, ihre Vermehrung einstellen. Nach der zum Entwickeln einer zur Verringerung der toxischen Wirkung des Produkts auf die Nieren bestimmten Hydratationstechnik erforderlichen Zeit sind die ersten Versuche von einem gewissen, jedoch sehr begrenzten Erfolg gekrönt. Wie die „Recherche" schreibt: „Die Wirksamkeit des Cisplatine ist begrenzt, aber nichts besseres ist bis dato erfunden worden..."

In der Tat reagieren auch nur bestimmte Krebsarten positiv auf die Chemotherapien. Aber die ersten Erfolge, Verschwinden von Tumoren und Schmerzen, sind sehr leider oft von Rückfällen gefolgt, die kaum noch Hoffnungen bestehen lassen. Im Gegenteil, die Mehrzahl der Krebse reagieren nur ausnahmsweise auf chemotherapeutische Behandlungen: „Bei der Mehrzahl der Krebse, die der Lunge eingeschlossen, sprechen nur zwischen 30 und 50% überhaupt auf die Behandlung an. Dies läuft darauf hinaus zu sagen, dass man in 50 bis 70% der Fälle nicht einmal eine Unterbrechung der Krebsfortschreitung feststellt." Da kann man gleich sagen, dass diese Moleküle dem Kranken in gleichem Mass wie seinen Krebszellen zum Verhängnis werden.

Es bleibt trotz alledem verwunderlich zu sehen, dass die offizielle Forschung nach und nach sich überhaupt die traurige Realität eingesteht. Früher hätte eine wissenschaftliche Zeitschrift niemals riskiert, ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, von dem Scheitern der gängigen Methoden zu sprechen. Die Zahl der Kranken, Opfer der medizinischen Ohnmacht, und die Unzahl der Versuchstiere, die ihnen vorangegangen sind, hinterlassen zweifelsohne ein gewisses Unwohlsein im Bewusstsein der Forscher wie der Patienten, was nicht gerade zur besseren Transparenz beiträgt.

„Recherche" scheint sich dieses Mal entschieden zu haben, die Karten auf den Tisch zu legen: *„In jedem Fall ist der Rückfall, selbst wenn sich der Krebs zunächst aufgelöst hat, unausweichlich. Die Patienten, deren Tumore auf die Behandlung ansprechen, überleben länger als die anderen, aber der tatsächliche Gewinn ist häufig schwer abzuschätzen. Der Konsens will, dass die Chemotherapie bestenfalls das Überleben um einige Monate verlängert. In zahlreichen Fällen ist der Erfolg aller therapeutischen Anstrengungen für den Patienten gleich null".*

Was diese Dinge da betrifft, muss einmal folgendes ganz klar gesagt werden: Man muss verstehen, dass die Nebenwirkungen dieser Behandlungen so schwer zu ertragen sind, und die gewonnene Zeit so kurz, dass ein schneller Tod oftmals wünschenswerter bleibt. Das geht eben nicht mit dem immer noch regelmässig von den behandelnden Ärzten auf illusorischen Heilversprechen gegründeten Druck auf umgehende Behandlung zusammen. Noch mit triumphierenden Reden, die die Forscher jedesmal dann halten, wenn sie ein neues Wundermedikament auf den Markt gebracht haben.

All die Scherereien rühren her von der fatalen *„Fähigkeit der Tumorzellen, eine Resistenz gegenüber antimitotischen (die die Zellvermehrung verhindern) Medikamenten zu entwickeln. Neoplasiezellen, die anfänglich auf ein Antimitotikum ansprechen, können in Kulturen durch zunehmende Dosen resistent gemacht werden. Darüber hinaus kann eine bezüglich eines bestimmten Antimitotikums resistent gemachte Zelle es im gleichen Zug bezüglich mehrerer anderer Antimitotika auf einmal werden".*

Daher eine fieberhafte Suche nach neuen Molekülen, die an diesen Schwächen vorbeigehen. *„Seit rund zwanzig Jahren sind nahezu sechshunderttausend Natur- und Syntheseprodukte in vitro untersucht worden. Das amerikanische Krebsinstitut untersucht alleine schon vierhundert Moleküle pro Woche."* Die phänomenalen Ausgaben, die diese Forschungen mit sich bringen, haben dennoch kaum etwas gebracht. *„Das einzige neue Medikament seit dem Cisplatine ist das Taxol oder seine*

französische Entsprechung Taxotere. Die Giftigkeit der Eibe –lateinisch: taxus– ist seit dem Mittelalter bekannt. Der Blätterextrakt fand als Pfeilgift Verwendung.“

Im Jahre 1971 entdeckten amerikanische Krebsforscher diese Giftpflanze wieder und isolierten aus der Rinde eine zytotoxische Substanz, die die Zellvermehrung stoppt, indem sie auf die zur Teilung der DNA notwendigen Mikrotubuli einwirkt. Zwölftausend Eiben wurden alsbald geschlagen, um 2,5 kg des wertvollen Stoffs zu erhalten, mit „gewissem Erfolg".

In der Zwischenzeit öffnen sich mit der Immuntherapie und den Gentherapien andere Wege. Man versucht zum Beispiel, Killerzellen zu verwenden, die in der Lage sind, Krebszellen zu erkennen und unschädlich zu machen. Seit 1991 werden diese Lymphozyten aus dem Tumor selbst extrahiert und genetisch manipuliert. Nähert man sich etwa der Natur an, indem man sich auf die Mittel zurückbesinnt, die der Organismus selbst aufbietet, um gegen die bösartigen Zellen zu ringen? Abgesehen von einigen spektakulären Ergebnissen bleiben die Ergebnisse enttäuschend: weniger als einer von vier Patienten erfährt Erleichterung, die Wirkungen sind nur vorübergehend und die Toxizität (zusätzliche Vergiftung) beträchtlich. Insgesamt *„scheinen weniger als 3% der Patienten auf lange Frist einen Nutzen daraus ziehen“*.

Die gleiche Enttäuschung mit den monoklonalen Antikörpern, deren Aufgabe es ist, sich an die Krebszellen zu heften und die Wachstumsmechanismen zu blockieren. Sie kommen nur sehr schwer bis zu ihrem Ziel durch, da sie auf zu viele Hindernisse stossen, und heften sich auf die normalen Zellen der verschiedenen Organe, die nunmehr zum Ziel des Immunsystems werden. Das aussagekräftigste Beispiel: eine von der Gesellschaft Biotherapeutics in Tennessee aufgebaute Klinik liess sich bis zu fünfunddreissigtausend Dollar pro Behandlung mit monoklonalen Antikörpern bezahlen. Kein einziger Kranke sprach auf die Behandlung an, und dies führte schliesslich zum Konkurs.

Die Gentherapien unternehmen ihrerseits den Versuch, den Trägervirus eines Gens zu verwenden, das fähig ist, sich in die DNA von Krebszellen einzufügen und deren Vermehrung zu unterbinden. Unglücklicherweise sind die Wachstumsvorgänge komplex, zahlreiche Gene sind daran beteiligt, so dass die Ankunft eines zusätzlichen Gens keinen grossen Einfluss auf die Gesamtheit des Vorgangs hat. Die klinischen Ergebnisse waren nicht beweiskräftig.

Der Krieg gegen den Krebs ist nicht unbedingt verloren, schliesst „Recherche“, *„aber die in den siebziger Jahren gehegten Hoffnungen haben sich zum grossen Teil als nichtig erwiesen. Es gibt überhaupt keinen Grund zu denken, dass diese Krankheit, die die Forscherarmeen seit 25 Jahren und länger in Schach hält, auf kurze oder sogar auf mittlere Frist besiegt werden könnte.“*

Trotz der beachtlichen Fortschritte, die ein besseres Verständnis des Krebsgeschehens ermöglichten, *„ist das Fehlen besonderer Eigenschaften der Krebszelle ein Haupthindernis ebenso für die Chemotherapie, wie für die Immuntherapie und die Gentherapie. (_) Unter diesen Bedingungen ist es vorzuziehen, sein Mäntelchen nach dem Wind zu drehen und diesbezüglich dem Beispiel von AIDS zu folgen und grosse Anstrengungen auf die Vorsorge und Früherkennung zu verwenden“*.

So macht man sich wenigstens um die Ehre verdient. Noch vor wenigen Jahren wäre ein derartiger Artikel niemals durch die sehr strenge Zensur gegangen, der die wissenschaftlichen Veröffentlichungen unterworfen sind. Das Scheitern musste wirklich offenkundig werden, dass man es öffentlich behandelt.

Aber es bleiben einige Punkte, die unser Erstaunen hervorrufen können. Die epidemiologischen Studien der letzten Jahrzehnte haben erwiesen, dass die unterschiedlichen Ernährungsweisen eine bestimmende Rolle beim Entstehen der verschiedenen Krebsarten spielen. Die elementarste Logik, wo es doch bereits darum geht, die Betonung auf die Vorbeugung zu legen, würde verlangen, dass man die den verschiedenen Ernährungsweisen eigenen Faktoren untersucht, die in Verdacht stehen, die zellularen Wachstumsmechanismen in die Irre zu führen oder die Immunabwehr, über die der Organismus verfügt, durcheinanderzubringen.

Alles auf dem Gebiet der Immuntherapie Unternommene vernachlässigt den Ernährungsfaktor: Man züchtet Lymphozyten, man verändert ihr Genom, man spritzt sie wieder in den Blutkreislauf ein, man stellt Antikörper her, man sucht die Antigene bösartiger Zellen, man erstellt Statistiken, und man wundert sich über die armseligen Ergebnisse. Das alles zum Preis der von ungeheuren Anstrengungen und Kosten, aber nicht einen einzigen Augenblick, soweit ich weiss, käme es einem Forscher in den Sinn, sich zu fragen, in welchem Mass die Nahrungsmoleküle, von denen man heute weiss, dass sie auch die Rolle von Antigenen spielen können, ebenfalls am Krebsgeschehen beteiligt sein könnten!

Es ist gleichwohl klar, dass dieser von dem Gleichgewicht zwischen der Erzeugung anormaler Zellen und

den Reaktionen des Immunsystems abhängt, das gestört werden kann. Man schätzt die Zahl der täglich in einem Organismus entstehenden Krebszellen auf dreihundert. Sie entstehen durch die Wirkung der Mutationen, die sich im Verlauf der Zellvermehrung ereignen. Dies bedeutet, dass das Immunsystem in der Lage ist, dreihundert verschiedene Krebszellen in einem Tag oder einige fünf Milliarden während eines ganzen Lebens zu zerstören. Die Tatsache, dass sozusagen keine bösartige Zelle zwischen den Maschen dieses grossartigen Polizeisystems hindurchschlüpft, verdient Bewunderung. Es genügt, an die Schwierigkeiten unserer staatlichen Polizei bei ihrem Kampf gegen den Terrorismus zu denken.

Die astronomischen Zahlen, um die es hier geht, lassen die ausserordentliche Zuverlässigkeit des Immunsystems erkennen. Es ist nicht erstaunlich, dass all diese Faktoren die für das Säen von Unordnung in den immunitären Vorgängen in Frage kommenden Faktoren die Fehlerwahrscheinlichkeit erhöhen können. Ebenso würde man, indem man mit einer kleinen Bombe die mit der Sicherheit beauftragten Agenten zerstreut, das Durchkommen eines Attentäters, der eine viel gefährlicherer Bombe legen will, erleichtern.

Die tägliche Zufuhr von Nahrungsmolekülen, die in der Lage sind, das Immunsystem zu verwirren, indem sie entweder Intoleranzen oder Toleranzen induzieren, stellt sicherlich das beste Mittel dar, um einer Krebszelle zu ermöglichen – und es genügt eine einzige –, unbemerkt zu entkommen und sich ungestraft bis zur Bildung eines Tumors zu vermehren. Wie kann es sein, dass sich diese Offensichtlichkeit dem Scharfsinn der Forscher noch nicht aufgedrängt hat? Zumal es doch zwanzig Jahre her ist, dass der Beweis erbracht worden ist, dass die Darmschranke nicht so undurchlässig ist, wie man es gerne hätte sagen wollen. Zahlreiche im Verlauf der Verdauung unvollständig abgebaute Moleküle können ohne Umschweife ins Blut dringen, und die Immunologie lehrt uns, dass das wiederholte Eindringen von Antigenen, selbst in sehr geringen Dosen, Toleranzzustände hervorruft, das heisst das Immunsystem auf dem entsprechenden Tätigkeitsgebiet lahmlegen kann.

Die Anzahl verschiedener Antikörper, die unsere Lymphozyten herzustellen wissen, beläuft sich auf ungefähr zehn Millionen. Wenn es nur ein Dutzend regelmässig eingenommener Nahrungsmoleküle gibt, die ebenso viele verschiedene Toleranzen hervorrufen, und wenn die Zahl der im Laufe eines Lebens erzeugten Krebszellen eine Milliarde übersteigt, wobei jede einzelne die Synthese eines spezifischen Antikörpers erfordert, ist es überhaupt nicht verwunderlich, dass eine unter ihnen die Chance hätte, in eine Toleranzzone zu „fallen". Genauso wenig ist verwunderlich, wenn man aufs Geratewohl einige Paragraphen des Strafgesetzbuchs streicht, und es unter der Anzahl potentieller Delinquenten von Zeit zu Zeit einen gibt, der in eine Gesetzeslücke fällt.

Ein weiterer Punkt, von dem die auf Onkologie (Krebsforschung) spezialisierten Forscher noch nicht Wind bekommen zu haben scheinen, sind die Entdeckungen der Paläopathologie. Die Krebsrate in vorgeschichtlichen Zeiten war äusserst gering, höchstwahrscheinlich geringer als 0,1%. In unseren glücklichen modernen Zeiten starben beispielsweise 224.000 Personen in einem Jahr, 1962, an Krebs. Diese Zahl musste trotz der „Fortschritte der Medizin" auf 433.000 im Jahre 1982 anwachsen. Heute erreicht sie 526.000. Die jüngsten Statistiken zeigen, dass in Deutschland 38% der Sterblichkeit der Krebserkrankung zuzuschreiben sind.

Diese explosiven Zahlen müssten doch die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler erregen. Ganz besonders der Zusammenhang zwischen der kürzlich klargestellten Bedeutung des Ernährungsfaktors – selbst wenn die präzise Beschaffenheit der Vorgänge oftmals noch nicht durchleuchtet ist – und der Tatsache, dass es in vorgeschichtlicher Zeit weder Ackerbau noch Kochkunst gab, sollte die Forschung eindeutig zur Rolle der Ernährung hin orientieren.

Wie lange wird es also noch dauern, bis diese Art offensichtlicher Fragen nicht mehr Alleinrecht der Aussenseiter und Ausreisser des Systems sein wird, und die Verantwortlichen der medizinischen Forschung ihre Vorurteile und Voreingenommenheit vergessen und sich ernsthaft mit ihren eigenen Erklärungssystemen auseinandersetzen werden? Die Biologie liefert alles, was sich in einem Organismus an molekularen Phänomenen abspielt. Nun gibt es aber nichts Besseres als Moleküle, um molekulare Phänomene durcheinanderzubringen. Und die grösste Quelle an Molekülen ist sonnenklar die Ernährung! Warum sucht man denn nicht in der Ernährung die Moleküle, die für das Durcheinanderbringen der biologischen Mechanismen verantwortlich sind?

All diese Offensichtlichkeiten springen einem buchstäblich ins Auge. Man könnte meinen, dass sie sogar den Geruchsinn verlieren lassen... ■

von Maria Liedtke

Zeugnis

Maria Liedtke
Eislebener Str. 6
10789 Berlin

Berlin, den 5. Dezember 1996

Das sanfte Skalpell - die Geschichte meiner Heilung

In meinem 46. Lebensjahr, d. h. im Herbst 1994, hatte ich zunehmend den Eindruck, gesundheitlich nicht fit zu sein: Ständig müde und erkältet, neigte ich zudem zu vielen kleinen Beschwerden (allergischen Reaktionen, Dünndarmentzündung, Schmerzen im linken Fuß), die mich bewogen, im Oktober 1994 einen Kurs über instinktive, rohe Ernährung zu besuchen. Jahre zuvor hatte ich ein Buch über diese Ernährungsform gelesen (meine damalige Ernährung bestand aus einer abwechslungsreichen Mischkost u. rohen Salaten).

Am 31.10.1994 stellte der Frauenarzt, Herr Dr. Becker, den ich aufgrund eines Druckschmerzes in der linken Gesäßseite aufgesucht hatte, einen "Tumor von der Größe eines halben Bierglases" zwischen Darm und Gebärmutter fest. Eine Ärztin, die er hinzuzog, kam zu dem gleichen Ergebnis.

Nach meiner Einweisung in die Berliner Universitätsklinik Benjamin Franklin am 1.11.1994 untersuchten mich sechs Ärzte. Die Auswertung der Computertomografie bestätigte ihren Verdacht, "daß es sich zu 80% um einen bösartigen, schnellwachsenden Krebs" (so der Oberarzt, Herr Dr. Schaller) handelte. Eine genauere Bewertung wäre erst nach einer Operation und histologischen Untersuchung möglich gewesen.

Um mein Leben zu retten, wurde mir zu einer sofortigen Operation dringlich geraten. Nach Auskunft der Ärzte hätte es eines brachialen Eingriffs bedurft, da der Krebs sich an einer Stelle befand, die an mehrere ableitende Organe grenzte. Viele, (m. E. wichtige) Organe hätten mit entfernt werden müssen. Ein künstlicher Darmausgang wurde mir ebenfalls in Aussicht gestellt.
Eine derartige Zukunft vor Augen, entschied ich mich gegen eine Operation und verließ nach langen Gesprächen mit mehreren Ärzten, entgegen ihrem dringenden Rat (Stationsarzt, Herr Dr. Pritze: "Alle, die etwas anderes versucht haben, leben nicht mehr"), am 3. Dezember 1994 erschöpft die Klinik.

Die Universitätsklinik Benjamin Franklin hat einen guten Ruf und die Ärzte machten auf mich einen qualifizierten, vertrauenserweckenden Eindruck. Ich war froh, daß sie sich so offen äußerten. Trotzdem hatte ich nicht das Gefühl, daß eine solche Operation das richtige für mich gewesen wäre und begab mich in Begleitung einer Freundin am 5.12.1994 in ein Zentrum für instinktive Ernährung. Dort verbrachte ich ein halbes Jahr.

Wenige verstanden meine Entscheidung, darunter ein langjähriger Freund (Dr. W. Bergmann, Arzt u. Zahnarzt), der selbst auf einer Krebsstation gearbeitet hatte sowie eine befreundete Heilpraktikerin, Frau A. Schweigert-Lück, die berichtete, daß auch Lehrbücher für Heilpraktiker Rohkost als erfolgreiche Heilmethode empfehlen. Meine Krankenversicherung indessen lehnte die Finanzierung der Therapie ab.

Zunächst veränderte sich nichts zum positiven, im Gegenteil: ich magerte noch mehr ab und fühlte mich tagelang schlapp. Es wurde aber nach und nach wieder besser und dann - die unglaubliche Überraschung: das Ultraschallgerät bei Herrn Professor Dr. med. Hoffbauer bestätigte am 28. Febr. 1995 **der Tumor war verschwunden.** Die Ärzte konnten es sich einfach nicht erklären.
Die Kernspintomografie im August 1995 war für mich eigentlich nur noch eine Formsache, um alles zu einem Abschluß zu bringen. Auch eine Vorsorgeuntersuchung vor einigen Wochen zeigte wieder, daß ich gesund bin.

Jetzt, nach zwei Jahren instinktiver Ernährung mit rohen, naturbelassenen Produkten, bekomme ich nicht mal mehr eine Erkältung, fühle mich kerngesund und wiege ein Kilo mehr als vor meiner Krankheit.
So verdanke ich der Instinktotherapie nicht nur mein Leben, sondern ein ganz neues Gesundheitsgefühl und Lebensqualität.

Maria Liedtke

Entdeckt... Instincto-Pressespiegel, die Fünfte

von Stephen Janetzko

Essen in der Diskussion - Hinweise und Tips



"Sie essen, wir messen!"

So lautet das Motto der Brandenburger Ernährungsstudie, die Teil einer internationalen Studie im Rahmen des Forschungsprogramms „Europa gegen den Krebs" ist, die in neun EU-Ländern von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) koordiniert wird. Sie soll neue Aufschlüsse über die Entstehung und Vorbeugung von Krebs und chronischen Krankheiten geben. Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung und das Krebsforschungszentrum Heidelberg befragen je 30.000 Deutsche (weltweit gibt es 400.000 Personen, die an der Studie teilnehmen) via persönliche Gespräche, Auswertungsbögen, Urin- und Blutproben. Die Studie geht mindestens über einen Zeitraum von zehn Jahren, und alle zwei Jahre sind die Teilnehmer aufgefordert, über Änderungen im Ernährungs- wie Gesundheitsbefinden zu berichten. Übrigens: Zu dieser Studie kann man sich noch freiwillig melden, wenn man mag.

Quelle: DIfE (Hg.): Europa gegen den Krebs. Informationen zur Brandenburger Ernährungsstudie - kostenlose Broschüre und weitere Infos: Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam, Heiner Boeing, Arthur-Scheunert-Allee 114-116, 14558 Bergholz-Rehbrücke (Tel.: 033200-88304)

"Rohkost im Kino"

Im Spätsommer 1996 ging es wie ein Lauffeuer auf Montramé um: „Hast du schon >La Belle Verte< gesehen?". Es schien, als hätten die Kinos von Provins und Nogent sur Seine diesen Film (zu deutsch etwa „Der schöne grüne (Planet)") speziell für uns ausgewählt. Worum geht es? Nun, da gibt es einen kleinen Planeten, dessen Bewohner in völligem Einklang mit der Natur und in totaler Harmonie miteinander leben - und natürlich auch roh essen! Gelehrt werden körperliche und geistige Entfaltung, und die Bewohner sind noch im Besitz übersinnlicher Fähigkeiten, über die sie kommunizieren. Coline Serreau (Autorin, Regisseurin, Hauptdarstellerin und Komponistin der Filmmusik in einer Person) wird auf die Erde geschickt; sie landet in Paris und erlebt dort so einiges: Ihren ersten Hamburger muß sie gleich wieder erbrechen... Bei den Menschen sorgt sie für Verwirrung. Da auf ihrem Planeten Kinder als Quelle der Energie angesehen werden, findet sie sich alsbald auf einer Säuglingsstation wieder, wo sie sich über den seltsamen Umgang unserer Gesellschaft mit Kindern wundern muß... Nun ja, mehr

soll hier auch nicht verraten werden, denn irgendwann wird „La Belle Verte“ sicher auch noch auf deutsch herauskommen. Vielleicht ist die Handlung etwas einfach gestrickt und die schauspielerischen Leistungen nicht gerade umwerfend - aber lohnen tut der Kinobesuch allemal. Solche Ideen gibt es schließlich nicht alle Tage zu sehen...

Quelle: Serreau, Coline: La Belle Verte, 1996 (französischer Spielfilm, 1h40)

"Instinctotherapie - wie sie anderswo gesehen wird..."

Bücher, die besonders umfassend sein wollen, sind leider oftmals nur eines - oberflächlich. Das läßt sich auch nur schwer vermeiden, wenn man über Dinge schreibt, mit denen man sich nicht gut auskennt. Das unrühmliche Bruker/Gutjahr-Buch über „Diäten“ ist schon an anderen Stellen ausführlich besprochen worden (Imag Nr. 56-58, 2/93, S. 14-17, und Nr. 84b-87, 12/96, S. 19), doch nun gesellt sich ein angeblich ganz besonders gut recherchiertes Werk aus einer ganz anderen Ecke dazu: Das „Handbuch Die Andere Medizin“ der Stiftung Warentest verspricht großspurig: „Erfahren Sie die Wahrheit über den Bio-Natur-Alternativ-Esoterik-Boom“. Leider findet man dort nicht viel anderes als die üblichen Vorurteile gegen alles, was nicht „wissenschaftlich anerkannt“ ist. Unter dem Stichwort „Instinkt-Ernährung“ erfährt man nicht mehr als im schon hinlänglich besprochenen DGE-info 18/95 (vgl. Imag 76-78, S. 19 und vor allem 84b-87, S. 12-17) mit dem zusätzlichen Hinweis, daß Instincto keinen nachgewiesenen Nutzen besäße und als alternative Krebsdiät unwirksam sei (vgl. hierzu unseren Artikel zum Thema Krebs in dieser Ausgabe). Immerhin wird die Instinctotherapie nicht als „gefährlich“, sondern als „risikoarm“ eingestuft... Solche Aussagen sind aber wirklich schade, denn einmal mehr wird der Leser unsachlich informiert und irritiert zurückgelassen. Wäre es nicht sinnvoll gewesen, zumindest bessere Informationen einzuholen?

Daß es auch anders geht, beweist das im Vergleich unscheinbarere Buch „Naturmedizin“ aus dem Midena-Verlag. Vater und Tochter Breden haben ein Therapiekompendium geschaffen, das einen hervorragenden Kurzüberblick über ca. 100 alternative Therapieformen mit wertvollen Kontaktadressen und Literaturhinweisen gibt. Natürlich müssen die Informationen auch hier unvollständig bleiben, aber der Leser wird positiv bei der Hand genommen und angeregt, seine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. „Offensein für die Vielfalt der Therapien, Einsicht für die persönliche Eigenart des Kranken und aktives Mitwirken bei der Behandlung sowie den festen Entschluß, sich zu ändern, um natürlich gesund zu bleiben, das wünsche ich allen Lesern“, schreibt Heidrun Breden. Hinweise zur Instinctotherapie finden sich auf den S. 119 und 120 - zwei weiter zurückliegende Krebsheilungen mit Instincto werden beschrieben, es gibt etwas zur Geschichte, zum heutigen Stand und zur Praxis. Die Autoren gehen auf eine angenehme Art behutsam mit dem Leser um, wägen stets die Pros und Cons ab und vermeiden gottseidank tendenziöse Darstellungen einzelner Therapien.

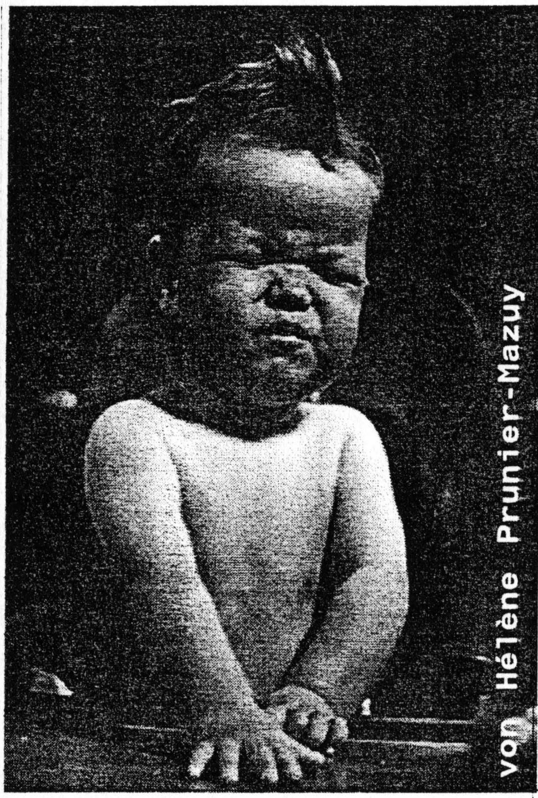
Ähnlich geht auch Christian Opitz auf seiner Vortrags-MC „Welche Ernährung ist die richtige für mich?“ vor. Ob Trennkost, vegetarische oder vegane Ernährung, Rohkost, Instincto, „Fit for Life“, Makrobiotik, Wigmore-Diät oder Regenbogen-Kost. Opitz schafft einen humorvollen und lebendigen Überblick über die alternative Ernährungsszene. Obwohl selbst „eingefleischter“ Vegetarier, kann er sich durchaus auch mit der Instincto-Ernährung identifizieren: „Die Instincto-Rohköstler, das sind auf ihre Art echte Gourmets“, sagt er. Ob der Hörer tatsächlich anschließend weiß, wie er sich richtig ernährt, sei einmal dahingestellt. Was man aber vor allen Dingen aus der Cassette mitnimmt, ist Opitz´ Schlußwort, daß wir uns alle dick hinter die Ohren schreiben sollten, egal, welcher Ernährungsform wir auch immer folgen: „Alle die verschiedenen Ernährungslehren können nicht einfach als schlecht oder gut, als wahr oder falsch angesehen werden. Diese Konzepte sind dazu da, um uns zu helfen, und wir sind nicht dazu da, um irgendwelche Konzepte zu erfüllen. Wenn wir diese geistige Flexibilität jedoch in uns bewahren, daß wir uns sagen, die Konzepte, die haben alle ihre relative Wahrheit, und wenn sie mir dienen, dann wende ich sie an, dann kann unter Umständen ein jedes dieser verschiedenen alternativen Ernährungskonzepte uns an irgendeinem Punkt unseres Lebens auch Dienste erweisen“

Quelle: Breden, Dr. med. Heidrun & Horst Georg Breden: Naturmedizin. Die 100 wichtigsten Therapien der Naturheilkunde, Midena/Weltbild, CH-Küttigen-Aarau/Augsburg 1996, DM 29,80, S. 119 f.

Quelle: Bruker, Dr. M.O. & Ilse Gutjahr: Wer Diät ißt, wird krank, emu-Verlag, Lahnstein 1992

Quelle: Opitz, Christian: Welche Ernährung ist die richtige für mich? (Vortrags-MC), Hans-Nietsch-Verlag, Waldfeucht 1996, DM 24,—

Quelle: Stiftung Warentest (Hg.): Handbuch Die Andere Medizin. Nutzen und Risiken sanfter Heilmethoden, Stiftung Warentest, Berlin 1996, DM 49,—, S. 108 f., 342 ■



Instinktive Ernährung von Kindern:

Von angepasster Milch, Fertigprodukten und anderen Schauermärchen...

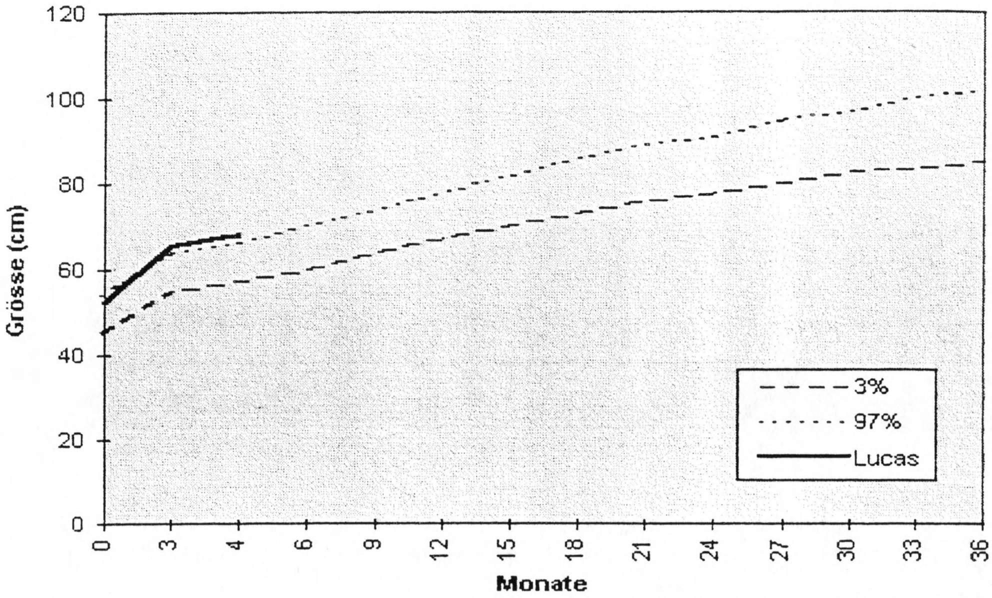
In der zweiten Ausgabe der Zeitschrift "Bonheur" (was zu deutsch "Glück" bedeutet) vom März 96, findet sich ein Artikel unter dem Titel "Milchprodukte an Kinder angepasst". Hier kann man folgendes lesen: "In Frankreich haben 30% aller von 6-12 Monate alten Babys nicht einmal die minimal geforderte Kalziumdosis. Im Alter von 10 Monaten kann man sogar mit gleicher Häufigkeit einen Eisenmangel feststellen. Im allgemeinen bleibt der Konsum von wesentlichen Fettsaüren oft unter der von den Kinderärzten empfohlenen Norm. Um diese Mängel zu beheben, hat die Firma Blédina eine neue Reihe mit aktivem Kasein gesäuerten Milchprodukten auf den Markt gebracht..."

Man hält den Fortschritt nicht an. Schon in den ersten Lebensmonaten beweist die klassische Ernährung, dass sie bestimmt keine Wunder wirkt, eher im Gegenteil. Und natürlich reagiert die Industrie sofort darauf... Der Zeitungsartikel sagt leider nicht, ob wissenschaftliche Tests mit den angekündigten neuen Produkten gemacht wurden, so dass man hätte feststellen können, ob diese Produkte die Mängel der Kinder tatsächlich beheben könnten. An anderer Stelle habe ich aber gelesen, dass der Organismus Vitamin- und andere Zusätze in Nahrungsmitteln eben nicht so gut verwerten kann wie ein Lebensmittel, das diese Vitamine und Nährstoffe in natürlicher Form bietet.

Ich finde eine wirkliche Infragestellung der heutigen Babyernährung unentbehrlich: Die Mütter sollten aufhören, sich von der Werbung beeinflussen zu lassen (die Nahrungsmittelindustrie für Babies ist ein ständig wachsender Markt); selbst die Ärzte lassen sich leicht von den Vertretern dieser anlockenden Produkte überzeugen... Sie haben sicher, wenn Sie ein Kind haben, wie ich bemerkt, dass die meisten Ärzte die jungen Mütter nicht besonders ermutigen, ihre Kinder lange zu stillen, und ihnen oft sogar anraten abzustillen, sobald das Baby gerade mal 3 Monate alt ist.

Man vergisst hier, dass das Kind sich körperlich aufbaut mit dem, was es isst. Man wundert sich heute nichtmals mehr, wenn man sieht, dass die meisten Kinder Allergien bekommen, was doch vor 25 Jahren noch höchst selten vorkam! Man findet es normal, dass ein Kind Medikamente nimmt für jeden Schnupfen, dass es abwechselnd eine Halsentzündung, eine Bronchitis und eine Ohrenentzündung hat... - und dass man ihm schliesslich Antibiotika und Penicillin gibt. Niemals stellt man die grosse Familie der industriellen Babykost-Hersteller in Frage, die Milchpulver, Brei und anderen „Spezialitäten» für unsere Kinder produzieren. Aus Neugier habe ich letztens die Nahrungsmittelabteilung für Babies in einem grossen Kaufhaus in Melun besichtigt. Ich war wirklich beeindruckt! In den Apotheken findet man

Wachstumsverlauf von Lucas



Der durchschnittliche Gewichtsverlauf der meisten (94% aller) Säuglinge bewegt sich innerhalb der beiden gestrichelten Linien - unterhalb und oberhalb bewegen sich jeweils nur 3%. Wie man sieht, entwickelt sich der kleine Lukas in den ersten Monaten mit Instincto überdurchschnittlich gut. Wir werden Sie bezüglich der weiteren Entwicklung auf dem Laufenden halten...

nebenbei auch viel Auswahl: Fruchtsaftfläschchen für ganz kleine Babies, so als ob die Eltern ihrem Baby nicht jeden Tag einige Löffelvoll Fruchtsaft vorbereiten könnten! Vielleicht muss heute alles besser sterilisiert sein? Es gibt sogar auch kleine vorbereitete Speisen, die direkt im Wasserbad oder im Mikrowellenherd aufzuwärmen sind. Sie sind in wegwerfbaren Suppentellern vorbereitet: Kein Kochen und kein Geschirr mehr! Aber für all diese eiligen Eltern, die arbeiten und keine Zeit haben, ist auch die Instincto-Ernährung da; ohne Kochen, nicht besonders viel Geschirr, keine Fruchtsäfte pressen usw. Es ist gesund, und das Kind ist überdies nicht in Gefahr, Mangelerscheinungen an Vitaminen und Mineralien zu bekommen. Persönlich habe ich noch nie ein Instincto-Kind (ein „echtes») gesehen, dem es an irgendwelchen Nahrungselementen mangelt. Man sollte schon darauf achten, dass die Kinder ihre Nahrung variieren, dass sie sehr früh lernen zu riechen, bevor sie beginnen zu essen, und darüberhinaus, dass sie sich nicht zu leicht «fangen lassen» von manchen gezüchteten Produkten wie Avokados oder gezüchtetem Fleisch. Dazu präsentiert man ihnen diese Produkte eben nicht an jedem Tag und achtet darauf , dass sie regelmässig Cassia nehmen und jeden Tag auch Gemüse essen. Aber ihr Instinkt hält sie sowieso davon ab, mit diesen Fehlern zu weit zu gehen: Jede leichte Abweichung von den strikten Instincto-Regeln ist eine Erforschung der Funktionsweise des Instinktes und ist für das Kind wichtig. Man muss nur am rechten Moment dem Kind zur Seite stehen, um ihm den Grund der «Unannehmlichkeit», die es fühlen wird, zu erklären: Das ist die beste Schule des Instinktes.

Ich habe meinen Kindern noch nie Eisen, Kalzium oder irgendwelche anderen Vitaminzusätze gegeben, und ich kann, ebenso wie mein Hausarzt, bezeugen, dass sie keine Mängel haben und völlig fit sind.

Léa, die noch nie gekocht gegessen hat, hat auch noch nie irgendwelche chemischen Produkte eingenommen. Ich brauche sie nur zum Arzt zu bringen, um sie zu wiegen, ihr Wachstum zu messen und ihr Gesundheitsheft auf dem laufenden zu halten. Sie ist zwar nicht sehr dick, aber sie ist deshalb auch nicht schwächlich - die Gewichtskurve eines kleinen Instincto-Kindes folgt nicht denselben Proportionen wie die genormten Kurven im Gesundheitsheft, die in einem klassischen Kochkost-Kontext ausgearbeitet worden sind. Das verhindert nämlich nicht, dass die Instincto-Kinder die anderen später einholen; wir haben dafür den Beweis mit den Fotos von Jean-Marie Burger, die im Instinctomagazin Nr. 65 vom November 94 (S. 6-9) publiziert sind. Diese Fotos zeigen seine Muskulatur - ohne dass er sich besonders bewegt, muss ich sagen, aber das ist nicht so aussergewöhnlich für uns. Andere Instincto-Kinder brauchen daher nicht neidisch auf ihn zu sein mit einem harmonischen Körper und Muskulatur.

Ich werde für diesmal mit einer kleine Anekdote enden, die ich mit meinem Arzt erlebt habe, als ich ihn wegen der vorgeburtlichen Untersuchungen für Lukas besuchte. Am Ende der Sprechstunde fragt mich der Arzt, ob ich etwas brauche. Ich antworte: «Nein, warum? Sollte ich etwas brauchen?» Worauf er mir antwortet: «Nein, nicht unbedingt. Aber für gewöhnlich nehmen die schwangeren Frauen alle Vitaminzusätze!» Aha! Das ist aber lustig, denn ich werde den Eindruck nicht los, fitter zu sein als die meisten meiner «Amtsschwestern»... ■

Der Wandmaker-Briefwechsel (Teil 1)

von Stephen Janetzko

Etwa im Frühjahr 1996 begann ich mit der Kontaktaufnahme zu verschiedenen Personen und Persönlichkeiten aus der Rohkostszene und den Bereichen Ernährung und Gesundheit ganz allgemein. Da durfte eine Persönlichkeit natürlich nicht fehlen: Helmut Wandmaker.

Helmut Wandmaker, der im norddeutschen Tellingstedt in Dithmarschen zuhause ist und erst im letzten November 80 Jahre alt wurde, ist in Deutschland sicherlich heute der bekannteste Verfechter einer naturbelassenen Rohkost - einer vegetarischen, oder wie er vielleicht sagen würde: „tierleichenfreien". Drei Bücher hat er bislang publiziert: „dick und krank oder schlank und gesund", „Willst du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!" und „Rohkost statt Feuerkost". Ich selbst habe mich, als ich mit der Rohkost anfing, mehrere Monate lang nach seinen Richtlinien ernährt und verdanke ihm meine ersten Schritte zur Rohkost.

Für das Lebenskunde-Magazin (heute „Fit fürs Leben") schrieb Wandmaker vor Jahren einen mehrteiligen Artikel „Muß das Waerlandsystem angepaßt werden?", in dem er seinen Weg von der Waerlandkost zur Rohkost beschreibt. In diesem Sinne wollte ich seine eigenen Thesen nach den mehr als 30-jährigen Erfahrungen mit der Instinctotherapie mal einer näheren Untersuchung unterziehen. Da ich das, was Helmut Wandmaker für die Ernährungsbewegung in Deutschland getan hat, überaus schätze, schrieb ich ihm am 18.7.96 nach einigen Telefonaten einen längeren Brief zu seinem letzten Buch, der im folgenden in gekürzter Form wiedergegeben wird:

„Lieber Helmut Wandmaker,
wie versprochen, sende ich Ihnen heute meine Anmerkungen zu „Rohkost statt Feuerkost". Ich bin grundsätzlich in fast allen Punkten Ihrer Meinung und denke, daß Ihre Theorie und die der Instinktiven Ernährung ganz dicht beieinander liegen und zusammen mit der Konz´schen Urzeitlehre einen bzw. DEN festen „Rohkostblock" im deutschsprachigen Raum bilden (nur diese 3 Theorien sind ja wirklich konsequent, was die Rohkost angeht).

Dennoch sehe ich auch bei Ihren Ausführungen einige Punkte, die vielen praktischen Erfahrungen widersprechen.

***Fleisch oder kein Fleisch?** Wenn man das Thema wissenschaftlich und nicht emotional angehen will, muß wohl unsere heutige, meiner Meinung nach ohnehin fragwürdige (Kochkost-)Ethik erst einmal außen vor gelassen werden. Sie wissen ja selbst, wie weit die Vegetarier gekommen sind mit der gesunden Ernährung: Sie sind die größten Milch-, Käse- und Brotvertilger von allen geworden. Auf der MC „Rohkost - schädlich oder gesund?" können Sie hören, wie Guy-Claude Burger (der ja auch einmal vegetarischer Rohköstler war) zum Fleisch gekommen ist - nämlich über seine eigenen Kinder, die unvoreingenommen danach verlangt haben, noch nicht zu einem falschen Ekel vor dem toten Tier erzogen wurden und zweifellos von Geruch, Aussehen und Geschmack angezogen worden sind.*

*Burger selbst hat mehr als 10 Jahre auch am eigenen Leib mit den tierischen Produkten experimentiert. Ergebnis: **Fleisch, Fisch, Ei und Meeresfrüchte können für den Menschen absolut wichtig und unersetzbar sein** - alles hängt hier von der richtigen Menge ab, die eben nur durch den Instinkt bestimmt werden kann. Sie können überdies tierische Produkte im rohen Zustand nicht mit denselben im gekochten oder gebratenen Zustand vergleichen.*

Fleisch ist, das sagt Burger auch, selbst im rohen Zustand immer dann gefährlich, wenn man sich permanent damit überlastet. Alles - auch in der Natur - ist eine Frage der richtigen Dosierung (auch beim Verzehr von z.B. Ananas kann man deutlich beobachten, wie schädlich ein Zuviel selbst bei einfachen Früchten sein kann). Aufgrund der Domestizierung, Züchtung und Auslese bei Schwein und Rind sollte wilderen Arten der Vorzug gegeben werden, weil hier die instinktiven Mechanismen noch einwandfrei funktionieren.

***Früchte sind sicher unser Lebensmittel Nr. 1**, aber das heißt nicht, daß der Körper nicht auch andere Lebensmittel verarbeiten kann. Nebenbei bemerkt, ist unsere Darmlänge im Verhältnis zur Körperlänge zwar länger als die der Fleischesser, aber unbestreitbar auch kürzer als die der reinen Früchte- und Pflanzenesser: Ein eindeutiger Hinweis, daß der Mensch schon von den Erbanlagen her kein reiner Vegetarier ist! Und übrigens fressen auch die von Ihnen zitierten Kühe ja einiges an Insekten und Kleinstlebewesen mit dem Gras mit.*

*Gehen wir aber, was das Fleisch angeht, einmal von Ihren eigenen Kriterien aus: Das Essen soll schön aussehen, gut riechen und gut schmecken. Nun, **das Aussehen ist oft trügerisch**, sonst würde der Mensch auch in der Natur wohl viele giftige Dinge zu sich nehmen (denken Sie nur an die schönen Tollkirschen). Davon ab, ist auch rohes Fleisch ästhetisch, wenn man seine eigene, oftmals anerzogene oder selbstauferlegte Ekel-Blockade erst einmal überwunden hat! Wenn der Körper instinktiv nach Fleisch verlangt, ist die Anziehung in der Tat so stark, daß man eben zu diesem Zeitpunkt nichts anderes essen möchte (auch kein Obst!). Der Geruch ist wunderbar, Speichelfluß entsteht, und der Geschmack ist fantastisch. Die T.C. Fry-Zitate in Ihrem Buch (z.B. S. 52 f.) erweisen sich als bloße Theorie.*

*Die Befriedigung beim Essen von tierischen Produkten (und ich rede hier nicht von animalischen Trieben o.ä.) geht so tief, daß, hat man es einmal selbst erlebt, man Ihre intellektuelle Ablehnung überhaupt nicht nachvollziehen kann. Ich selbst habe mich zum Beispiel **nach mehrmonatiger Früchte-Rohkost sehr ausgelaugt und schwach** gefühlt (trotz Darmspülungen, Fasten usw.). Nach der Burger-Lektüre habe ich dann ein Aha-Erlebnis mit rohen Eiern gehabt (vgl Ihre S. 75 f.): Ich aß in einer Mahlzeit 22 Stück davon! Ein Genuß ohnegleichen, ich fühlte mich schon nach kurzer Zeit wieder top - keinerlei Verdauungsschwierigkeiten, kein unangenehm riechender Kot o.ä. Wenn Fry (S. 184 f.) mit allem außer Obst Verdauungsschwierigkeiten hat, dann liegt das wohl daran, daß er nicht auf seine Körpersignale achtet. Bei der Instinktiven Ernährung gibt es hier niemals irgendwelche Probleme - man sollte eben niemals ein Lebensmittel essen, was nicht eine instinktive Anziehung bewirkt!*

*Auf der anderen Seite sollte man sich natürlich **auch niemals dazu zwingen, Fleisch zu essen**. Wenn Sie selbst ohne tierische Produkte auskommen, dabei Ihr Idealgewicht haben und topfit sind, so ist daran nichts auszusetzen, aber die Bedürfnisse sind eben von Organismus zu Organismus verschieden! Und wenn Sie, wie ich selbst z.B. 1995 vor Ort, einmal miterlebt haben, wie ein ca. 6-jähriges Kind aus freien Stücken und mit höchstem Genuß fast 3 Wochen lang ausschließlich rohe tierische Produkte aß und dabei ein schweres Leiden fast völlig verschwand, würden Sie vielleicht anders denken.*

***Ähnlich ist es mit dem Honig**, den Sie so verteufeln (S. 186 f.): Fabian, einer unserer Mitarbeiter, der mit der Rohkost zunächst mehr als 10kg verlor, aß nach 1 Jahr Instincto-Ernährung auf einmal innerhalb eines Monats ca. 25 kg Honig und konnte in dieser Zeit 17 kg, fast ausschließlich Muskeln, aufbauen. Wir nennen dies eine „instinktive Kur".*

***Zum Thema B12:** Ich kenne eine Rohkostfamilie, die mit ihrem Sohn schwerste Probleme wegen eines B12-Mangels durch 100 %ige vegetarische Rohkost hatte. Trotz ethischer Bedenken und gegen den Willen des Arztes versuchten die Eltern es mit tierischen Produkten (die Ärzte empfahlen Milchprodukte), und siehe da: Der Kleine kam durch Fischverzehr körperlich wieder ins Gleichgewicht. Nur leider entstanden durch das zu lange Beharren auf vegane Rohkost noch andere Probleme.*

*Sie empfehlen heute **Vitamine und Ergänzungsstoffe**. „Leider ist unsere heutige Rohkost aufgrund der Beeinträchtigung durch Düngemittel, Insektizide und Pestizide nicht mehr vollwertig.", heißt es auf S. 109. Nicht nur im Supermarkt, sondern auch im Biohandel werden aber Behandlungen durchgeführt, die nicht eben natürlich sind. Deshalb gibt es ja z.B. Orkos Diffusion als mögliche Quelle (außer dem eigenen Garten) für einen „echten" Rohköstler, der einzige Vertrieb, der Ihnen auch Cashewnüsse, Erdnüsse, Oliven, Honige, Datteln usw. ROH anbietet. Ich habe selbst ein Jahr lang Rohkost plus Nahrungsergänzungen getestet. Vitamine machen eine normale Rohkost erträglicher. Aber das ist kein Vergleich zu dem Wohlgefühl, das mir heute die Instinctotherapie vermittelt.*

Viele Grüße und bis bald,
Ihr Stephen Janetzko"

Seit diesem Brief gibt es einen regen Schriftwechsel zwischen Helmut Wandmaker und mir. Leider war sein Antwortbrief aber so lang, daß wir ihn unmöglich komplett im Instinctomagazin abdrucken können. Ich habe ihn daher gebeten, mir noch eine Kurzfassung zuzuschicken, die wir dann ungekürzt im nächsten Imag bringen werden. ■



Und die Natur kocht doch...

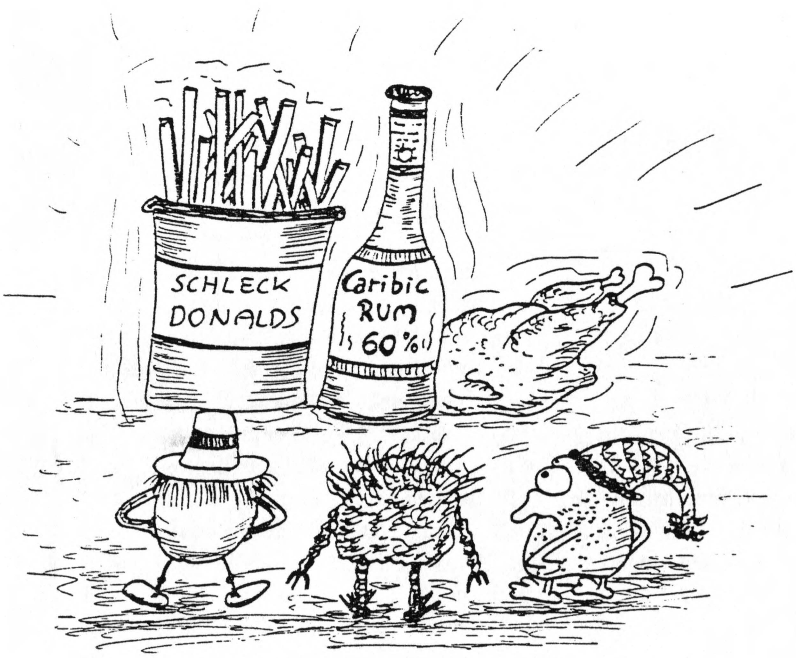
Von Jens Hafner und Peter Dreverhoff
Zeichnungen von Jens Hafner

Gestehen Sie´s: Vor Freunden und Bekannten geben Sie ständig an, dass Sie jetzt viel weniger Arbeit in der Küche haben, wo Sie doch alles roh essen. Oder gehören Sie zu denen, die gleich ihre Töpfe und Pfannen verschenken, Ihre Einbauküche zum Kauf anbieten, Ihren Backofen zum Sammeln von Altpapier missbrauchen, oder noch besser: Haben Sie Ihre Küche bereits an einen obdachlosen Studenten untervermietet? Nach Aussen spielen Sie den glücklichen Rohköstler, aber ganz tief im Unterbewusstsein trauern Sie doch noch ein wenig dieser abrupten Abkehr des Köchelns nach. Genau für Sie ist dieser Artikel gedacht. Was? Sie meinen, Sie stehen da voll drüber?

Denken Sie doch nur zurück an die Zeit, als Sie noch mit dem grossen Einkaufskorb aus Bast über den Wochenmarkt gingen und die Zutaten für Ihr Lieblingsgericht selbst zusammenstellen konnten. Damals interessierte Sie noch nicht so genau, wie was gedüngt wurde oder bei welcher Temperatur die Trocknung ablief. Das freundliche Lächeln am Tresen oder Stand, der optische Eindruck und natürlich auch der Preis bestimmten Ihre Kaufentscheidung. Danach folgte dann zuhause die krönende Leistung, das Eingekaufte mit viel Können und Einsatz in ein geschmackliches Feuerwerk zu verwandeln. Viele große und kleine Küchengeräte machten Ihnen dabei das Leben leichter, und jeder Einkauf war automatisch gedanklich mit einer neuen Küchenkreation verbunden, die jetzt plötzlich so viel einfacher möglich war. Erinnern Sie sich z.B. noch an das neue Waffeleisen? Nein?

Ach, Sie gehören zu den faulen und bequemen Leuten, die noch nie in ein Kochbuch geschaut haben und die Küche nur zum Aufwärmen einer Tütensuppe betreten haben! Darum gefällt Ihnen wohl auch diese neue, ursprüngliche Art zu essen: Gleich von der Obstschale in den Mund, ohne gross Zeit zu verlieren. Trotzdem, wenn ich die Glühbirne in Ihrer Küchenlampe gewesen wäre, ich hätte Sie erwischt, wie Sie die Tiefkühlpizza mit ein paar Streifen Käse und Salami verbessert haben. Als ob Sie das ein oder andere Fertiggericht nicht doch noch mit einem beherzten Griff zur Ketchup- oder Senfflasche veredelt hätten...!

Sie wissen schon, worauf ich hinaus will: Mit Instincto stürzt man plötzlich in ein Loch, wo all diese gewohnten Geschmacksverbesserungs-Tricks sich in Luft auflösen. Nur noch Natur pur - kein Würzen, kein Zubereiten, kein Abschmecken, keine kleinen Kniffe? Es gibt tausend gute Gründe, diese Gewohnheiten einfach, der Gesundheit zur Liebe, zu vergessen. Vom Verstand her ist das alles ganz



So...



...oderso?

einfach, aber wenn Stress oder Frust angesagt sind, dann kommt er wieder hoch: der Gedanke an das Lieblingsgericht und an die gute alte (Küchen-) Zeit.

Wir aus der Instinctomagazin-Redaktion kennen diese Gefühle nur zu gut und freuen uns sogar darüber, sie jeden Tag wieder neu entdecken zu dürfen. Wir finden nämlich keineswegs, dass man als guter Instincto auf diese altbekannten Geschmäcker und auf die damit verbundenen Prozeduren verzichten muss. Nein, Moment, dass wir uns missverstehen: Heizen Sie jetzt nicht gleich Ihren Backofen vor! Wir wollen Ihnen hier nicht erklären, wie Sie die Instinktive Ernährung mit Pizza, Pommes und Schokoriegel durchführen können. Da müssen wir Sie leider enttäuschen, das wäre nun doch ein unmögliches Unterfangen.

Nein, es geht viel einfacher, lassen Sie doch einfach die Natur für Sie >kochen<. Wie ich schon sagte, gute Köche verstehen es, durch die oft ungewöhnlichen Kompositionen diverser Ausgangsprodukte ganz bestimmte Geschmacksrichtungen und Nuancierungen zu erreichen. Doch auch in der Natur gibt es gute "Köche": Bakterien und Schimmelpilze. Sie zaubern aus den uns bekannten rohen Produkten mit Hilfe ihrer besonderen Enzyme völlig neue Kreationen. Die dabei entstehenden Geschmacksrichtungen erinnern in verblüffender Weise an sehr bekannte und beliebte Speisen. So sehr, dass man sich durchaus die Frage stellt, wer da eigentlich bei wem in die Lehre gegangen ist (wobei natürlich längst klar ist, dass die Natur es nicht nötig hat, bei der Kochkunst abzuschauen...).

Wenn sich Ihnen jetzt bei dem Gedanken, Bakterien und Schimmelpilze als Küchenhilfe zu akzeptieren, die Nackenhaare aufrichten, dann bitten wir Sie zu bedenken, dass diese Kleinstlebewesen auch heute noch in unserer modernen, keimfreien Welt bei der Verfeinerung von Nahrungsmitteln zum Einsatz kommen: Denken Sie nur an Bier, Brot, Joghurt und gewisse Käsespezialitäten. Und der Champignon- oder Stein-Pilz sind auch nichts weiter als ein grosser Schimmelpilz. Aber Sie haben natürlich recht: In der Presse liest man immer wieder über die krebserregende und toxische Wirkung von Schimmel auf Lebensmitteln, die einem beim Verzehr von solch "verdorbenen" Hochgenüssen doch etwas den Appetit verderben könnte. Das Instinctomagazin würde sich zu unrecht so nennen dürfen, wenn wir nicht auch dort einen entwarnenden Ratschlag parat hätten. Es ist sicher richtig, an jeder Stelle ausdrücklich

auf die Unverträglichkeit von verschimmelten Lebensmitteln hinzuweisen. Schimmel auf zubereiteten Lebensmitteln, also Brot, Marmelade und anderen gekochten Gerichten ist nämlich meistens völlig geschmacklos und dadurch auch nur mit blossem Auge zu entdecken. Also ist es kein Wunder , dass es immer wieder Warnungen davor geben *muss*, da viele Menschen ungewollt diese Schimmel mitessen, weil sie weder den Übeltäter gesehen, geschweige denn geschmeckt haben. Also solange sie es mit Schimmeln auf hundertprozentig naturbelassenen Lebensmitteln zu tun haben, können sie beruhigt auf Ihre Geschmacksnerven vertrauen. Diese schützten nämlich schon seit Urzeiten unsere Vorfahren und werden auch Sie bei einer Überlastung mit Schimmelpilzen und deren toxischen und krebserregenden Begleiterscheinungen warnen. Sonst hätten die Menschen sich kaum bis in dieses Jahrtausend retten können, denn "schimmelveredelte" Produkte standen schon immer auf dem Speiseplan des Homo Sapiens. Da es während dieser langen Entwicklungsphase weder Reformhaus-Kurier, Tageszeitung, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung noch Fernsehen gab, die für die öffentliche Verbreitung der Schimmel-Gefährlichkeit hätte sorgen können, müssen wir diese Hypothese einfach als Fakt anerkennen. Wer trotzdem meint, aus ethischen Gründen auf diese "Naturküche" verzichten zu müssen, dem können wir auch einige Rezepte anbieten, die ohne die Schimmelvariante auskommen. Bevor wir aber jetzt endlich zur Sache kommen (ich merke schon, Ihnen läuft der Speichel im Munde zusammen), hier noch rasch einige Anmerkungen zur Instinkt-Sicherheit:

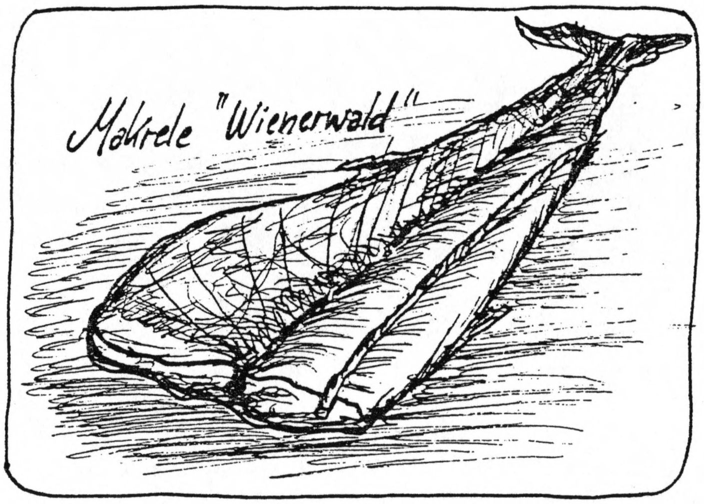
Generell sind getrocknete Produkte (und um die geht es überwiegend in unserem Küchen-Report), besonders wenn sie nicht als Ganzes, sondern in Scheiben getrocknet werden, mit Vorsicht zu geniessen. Selbstverständlich essen Sie all diese Produkte einzeln, also bitte nicht mischen und zudem gut auf jede unangenehme Geschmacksveränderung achten. Wenn Sie sich also jeden Abend vor der Dose mit Ihren selbst getrockneten Kartoffelchips wiederfinden, sollten Sie selber auf die Instinkt-Bremse treten, da Ihr Organismus hier Schwierigkeiten haben wird, sich richtig zu artikulieren.

Also teilen wir unsere Rezeptvorschläge in zwei Gruppen: Einmal die etwas mit Obacht zu verzehrenden Ergebnisse unserer *natur cuisine* - Vorschläge, die sie also niemals so in der Natur finden werden, die aber aufgrund ihrer schonenden Verarbeitungsweise eine wunderbare Ergänzung für Ihre Instincto-Palette sein kann. Die andere Klasse repräsentiert die sperrensicheren, äusserst bekömmlichen und wohltuenden Rezeptvorschläge, die natürlich ausführlich getestet wurden. Sobald Sie also ein Produkt vor sich haben, wo Sie sich vorstellen können, es in genau dem Zustand auch in der Natur zu finden, beissen Sie beruhigt zu, hier sollte der Instinkt gut funktionieren.

So und jetzt werden wir endlich praktisch nach all der Theorie. Wir hatten ja versprochen dass sie an Geschmack und Zubereitungs-Zeremonien auch mit Instincto eigentlich auf nichts verzichten müssen. Was brauchen sie also, um ein guter "Instincto-Koch" zu werden? Keine Panik: Lassen Sie den Studenten weiter in Ihrer Küche kochen, und auch Ihre Töpfe und Pfannen können Sie Ihren Freunden lassen. Was Sie allerdings brauchen, sind gute Messer, ein solides Brett auf dem Sie zuschneiden können (möglichst zwei, um Proteine und Früchte besser trennen zu können), ein Trockengerät (muss auf eine Temperatur unter 40°C regelbar sein), selbstgebaut oder von Orkos-Diffusion, ein Kühlschrank hat sich auch als äusserst hilfreich erwiesen und etwas Klarsichtfolie. Alles weiter bleibt Ihrer Phantasie überlassen. Vielleicht können Sie das ein oder andere stillgelegte Küchenaccessoire wieder reanimieren. Alles, was Ihnen beim Schnipseln behilflich sein kann, ist willkommen. Alles, was häckselt oder püriert, können sie ruhig weiter im Küchenschrank oder in der Abstellkammer verstauben lassen (vielleicht lässt sich der Kauf eines Trockners durch den Verkauf dieser unnütz gewordenen Haushaltsartikel finanzieren). Soviel zu den materiellen Voraussetzung für unsere *nature cuisine*.

Anfangen möchten wir mit den sperrensicheren Rezepten. Wir müssen allerdings noch für alle, die sich dort auf absolutes Neuland begeben, darauf hinweisen, dass die nun genannten Kreationen gerade bei Neulingen ungeahnte Entgiftungsschübe auslösen können. Wenn Sie allerdings nur in der himmlischen Phase bleiben, dürfte Ihnen nichts Aussergewöhnliches geschehen. Es scheint aber so zu sein, dass der Körper, durch die vielen neuen Variationen an Pilzen, Bakterien und deren Enzyme auch die letzten anormalen Moleküle, die sich noch in Ihrem Körper verschanzt hatten, herausschmeissen kann. Wie wichtig Ihrem Körper diese Lebensmittel sind , die mit Tausenden von Hefepilzen besiedelt sein können, zeigt er uns eindeutig mit dem himmlischen Geschmack, der uns bei diesen natürlichen Kreationen immer wieder überrascht hat.

1. Makrele Wienerwald: Evolution einer Makrele zum Federvieh...



Gerade in den Wintermonaten sind die angebotenen Makrelen fetter. Die besonders grossen, ein halbes Kilo schweren Exemplare, sind besonders gut für die Hähnchen-Werdung geeignet. Wenn das Fleisch innen weiss ist und nicht zu glasig wirkt, sind sie genau richtig. Lagern sie den Fisch als ganzes für 2-3 Tage in einem verschlossenen Gefäss im Kühlschrank bei ca. 2°C. Erst jetzt ist der Fisch reif für das Ausnehmen (weitere Angaben hierzu finden sich in der Broschüre, "Trocken und Haltbarmachen", die Sie bei Orkos bestellen können). Achten Sie darauf, dass Sie mit den Eingeweiden nicht die Filets besudeln, dass würde dem ganzen doch einen etwas bitteren Beigeschmack verleihen. Mit den Filets geht's jetzt auf den Trockner bei 30-33°C für 7-8 Stunden. Hier erweist sich der Trockner als unverzichtbares Utensil, denn, zum Trocknen aufgehängt, verliert unsere Makrele zu viel Fett - und ohne Fett ist ein Brathähnchen nur der halbe Spass. Je nach Fisch verwandeln sich die Hälften in ein zartes Hähnchenbrust-Filet oder, wenn die Lagerung vor dem Trocknen noch etwas verlängert wird, in ein würzig-fettiges Brathähnchen.

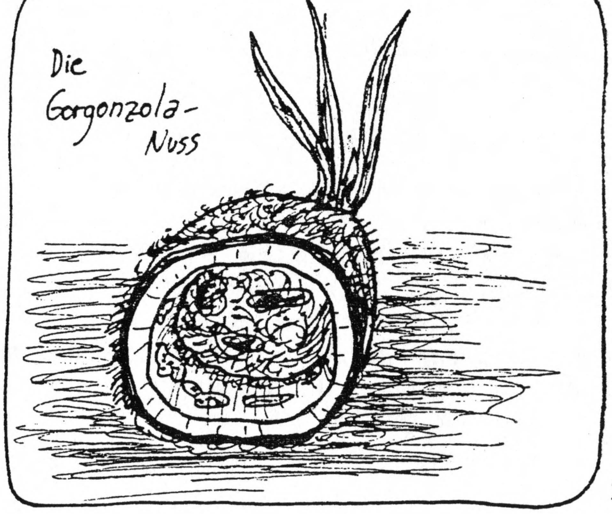
Nach einer Lagerzeit unter Verschluss von 6-9 Tagen ergeben sich sogar wahrhaft explosive Geschmäcker: von Cordon Bleue über Camembert-Schnitzel bis zu herzhafter Gorgonzola-Pizza ist alles möglich, manchmal sogar auf ein und derselben Hälfte. Wenn der Instinkt es ansagt, gehören diese himmlischen Phasen (und die anschliessenden, vielleicht nicht ganz so himmlischen Entgiftungen) zu wirklich unvergesslichen Erlebnissen...

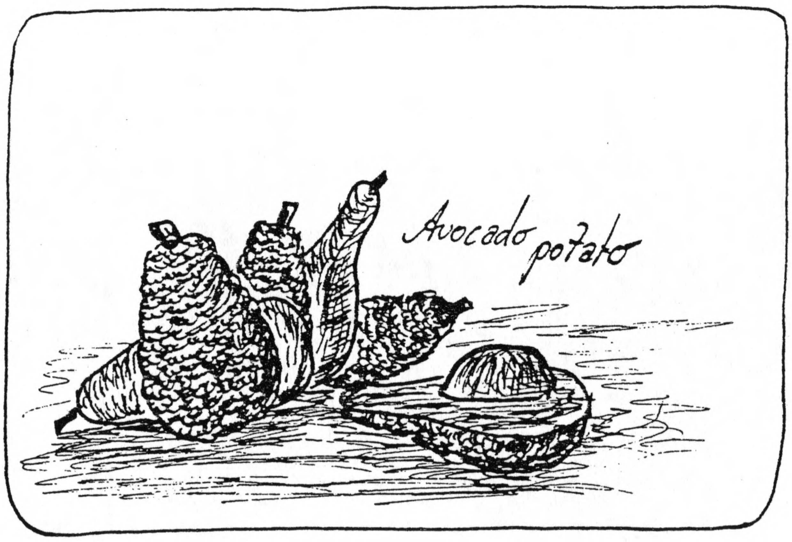
2. Salamisardine

Mit der gleichen Methode (Lagerzeit unter Verschluss und anschliessender Warmtrocknung) verwandeln sich Sardinen in köstliche Salami oder herbe Schinkenträume. Die "Käsebeilage" steigt mit Dauer der vorherigen Lagerung unter Verschluss im Kühlschrank. Wichtig ist, die Fische nicht richtig durchtrocknen zu lassen, also ca. 6 Stunden (sollte nur bei Lagerware praktiziert werden), da sonst die Geschmacksevolution abrupt gestoppt wird. Wenn Sie so noch nicht angesagt sein sollten, lassen sie die Sardinenschnittchen noch weiter offen im Kühlschrank nachreifen - sie verändern sich weiter. Die Bakterienköche lieben ihren Job, den sie dort ganz nebenher und vollkommen unentgeltlich für Sie verrichten...

3. Die Gorgonzola-Nuss

Halbieren Sie eine gekeimte Kokosnuss, bedecken Sie den Schnitt mit Cellophan und lagern Sie die Hälften für ca. 4 Wochen im Kühlschrank bei 2-7°C. Haben Sie etwas Geduld, es lohnt sich! Der Keimballen verwandelt sich durch Schimmelpilze in eine weiss-blaue Masse, die den ganzen Nussraum ausfüllt und haargenau wie Gorgonzola schmeckt. Auch der härtere Randbereich bleibt von dieser Verwandlung nicht unberührt. Wunderbar lässt sich das Fleisch in Streifen gehackt wie ein Käse-Stick durch den Gorgonzola-Dip ziehen. Ein fürwahr (sc)himmlischer Genuss!

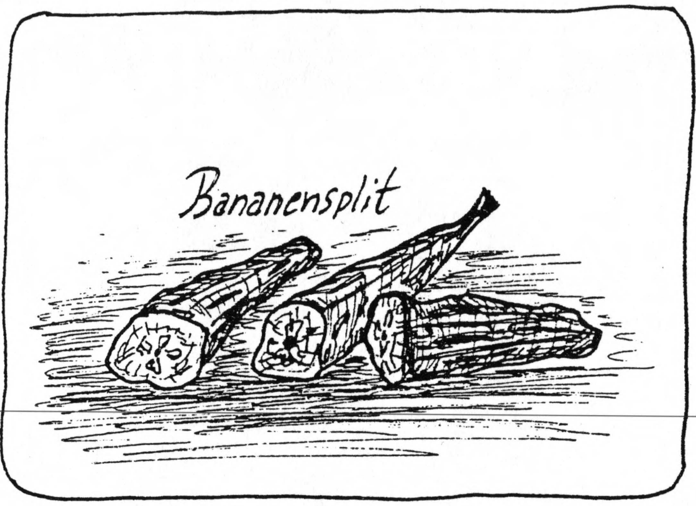




4. Avocado Potato

Die Avocado-Zuchtsorten Hass und Fuerte erfahren eine deutliche Steigerung bezüglich Geschmack, Sperrensicherheit und Befriedigung nach dem Verzehr, wenn man zuvor die Herren Schimmelpilze mit ihrem Enzymfläschchen an die Arbeit lässt: Sie machen aus einer laschen Zucht eine natürliche Wucht. Wenn die Avocado reif ist, ohne innen braun zu sein, lagern Sie beide Hälften (die eine mit Kern) in der Folgezeit luftig und nicht zu kühl. Nach 4-5 Tagen (je nach Zustand), wenn die Haut der Schnittstelle sich dunkelbraun verfärbt hat, ist das Geschmackswunder schon fertig: von Kartoffelbrei über Salzkartoffeln und Kartoffelgratin bis Pommes Frites, liegt ein köstliches Erdapfelvergnügen vor Ihnen. Beim offenen Lagern schon sehr reifer, braunstichiger Avocados, wird die Sache noch extremer: Immer dunkler wird die Hälfte, ein weisser Schimmel nimmt Einzug und im Geschmack liegen Kreationen dann schon deutlicher im Bereich altölfritierter Pommes. Genau das richtige, um die alten Schlemmergänge in der Imbiss-Bude zu entgiften. Oder davon zu träumen...

Die Avocado Criollo eignet sich auch vorzüglich für solch eine Behandlung, sie geht geschmacklich in Richtung herber Schmelzkäse, Käsestick, le Tartar (der frische Franzose...) und sogar Salami auf Frischkäse-Toast, je nach Criollo-Variante ist alles drin...

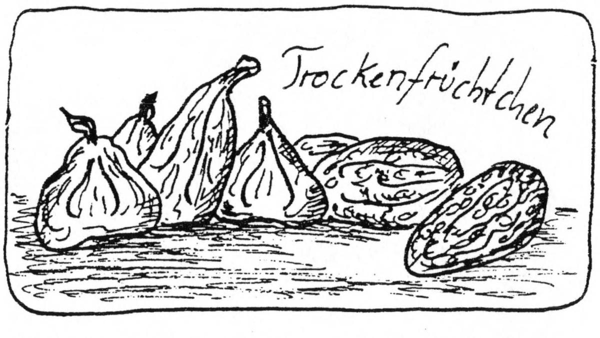


5. Bananensplit mit Schuss: So feurig kann eine Ex-Gelbschalige daherkommen...

Reife bis leicht überreife Bananen, quer halbiert und luftig weitergelagert, entwickeln ein unglaublich betörendes Aroma: Caribischer Rum, eine Prise Zimt, eine Nuance Amaretto - besonders Gemüsebananen erblühen in Variationen, als hätte sich in der Schale ein Barkeeper versteckt. Zudem werden die Bananen weicher, sogar mitunter fast flüssig und kommen auch von der Konsistenz den alten "Flaschengeistern" recht nah. Unser Extra-Sommer-Tip: Kurz vor dem Verzehr fahren Sie die Temperaturen dieser kleinen Köstlichkeiten bis kurz vor den Gefrierpunkt herunter. Sie werden glauben, Sie wären in den Langnese-Versuchs-Labors gelandet...

6. Trocken-Früchtchen, Mon-Cherie auf natürlich

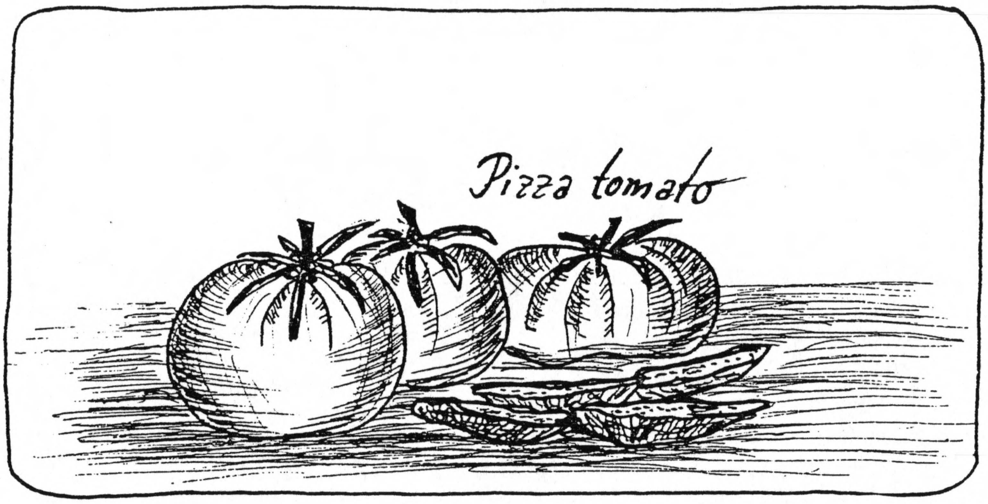
Die Dattelsorte Medjool kristallisiert verwandelt sich warmgelagert bei 25-28°C zu einem verblüffenden Nutella-Erlebnis, Bahree-Datteln zu verführerischen Karamelspielereien, und mit Wasser benetzte Trockenfeigen verwandeln sich unter Luftabschluss nach einigen Tagen in echte "Schnapsideen"...



So das war unser Reigen der Nachahmung besonderer Umstände, den Inszenierungen auf der Bühne natürlicher Vergängnis und den Spielbällen enzymatischer Vielfalt. Jetzt kommen wir zu unserer zweiten Kategorie. Hier handelt es sich fast schon um Kunstgriffe, die in der Natur weniger vorkommen. Sie können uns aber sehr gut helfen, evtl. Frust bei einer Mahlzeit abzufangen, vor allem wenn Durian und Cempedak finanziell oder saisonbedingt bleiben müssen, wo sie sind: in weiter Ferne. Oder wir können damit unseren lieben Kinderchen die Lust auf ungesunde Knabbereien nehmen. Klar, dass bei der Trocknung von Produkten die Temperatur immer unter 40°C zu bleiben hat, sonst können Sie ja gleich in die nächste Pizzeria gehen. Und diesen Gang wollen wir uns ja gerade durch unsere kleinen Natur-Rezept-Tips sparen.

1. Kartoffelchips *nature*

Ganz nach Geschmacksrichtung können Sie von Süsskartoffeln bis normalen Kartoffeln alles benutzen, was unter Erdapfel läuft. Die Kartoffeln müssen geschält sein und dann in hauchdünne Scheiben geschnitten werden. Je dünner, desto besser (benutzen Sie doch dieses alte Plastik-Raspel-Schnippel-Ding, mit dem Sie früher Gurkensalat gezaubert oder Möhrchen in Scheiben geschnitten haben). Nach 4-5 Stunden auf dem Trockner können Sie Ihre ersten Rohkostchips kosten. Achten Sie auf den Krach-Effekt... - hmm, lecka!

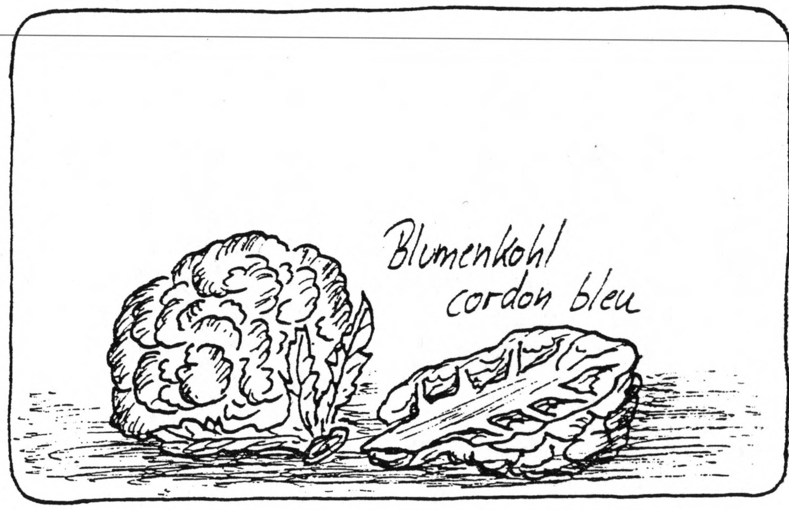


2. Pizza Tomato

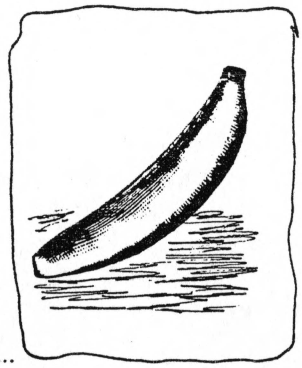
Besonders in den warmen Sommermonaten gilt es schon an die Versorgung in den weniger erquicklichen Wintermonaten zu denken. Tomaten sind jetzt besonders gut und günstig. Sie sollten allerdings, wenn sie für die längere Lagerung gedacht, sind nicht zu reif auf den Trockner gelegt werden. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten brauchen richtig Durchzug, damit die viele Feuchtigkeit gut abziehen kann und nicht zu Schimmelbildung führt, die aber natürlich auch gewollt sein kann. Geschmacklich werden Sie garantiert an Ihren letzten Pizzeriabesuch erinnert. Auch anderem Gemüse kann eine Kalttrocknung einen ordentlichen Kick Richtung italienische Küche geben. Unbedingt probieren: Zwiebeln, Zucchini, Paprika und Lauch. Übrigens: Richtig trocken für eine längere Lagerung sind die Tomaten, wenn sie beim Anfassen nicht an den Fingern kleben bleiben.

3. Blumenkohl Cordon bleue und extra knackig

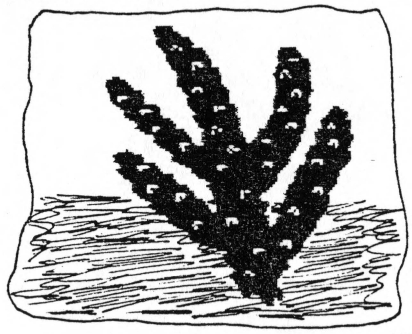
Blumenkohl in möglichst grossen Stücken auf dem Trockner verteilen. Vom Strunk nur so wenig wie nötig abschälen (nur die sehnigen Schalenstücke) und möglichst ganz trocknen. Nach spätestens einem Tag die Strunkstücke herunternehmen - innen sollten sie nun schön cremig weich sein, aussen eher bissfest: Schmeckt besser als das edelste Cordon bleue - und ist dabei sooo günstig... Die kleinen Röschen ruhig zwei oder drei Tage auf dem Trockner lassen, bis sie so richtig schön knackig geworden sind. Wer sagt da noch, Blumenkohl sei roh unessbar - Kartoffelsticks sind nichts dagegen...



4. Banana Camembert frittiert *doux*



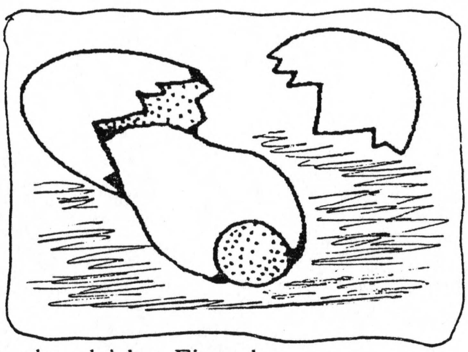
Überreife Bananen ganz auf den Trockner legen - diese dürfen gerne schon braune und matschige Stellen haben (auf keinen Fall wegschneiden, die werden besonders lecker!). Wahlweise nach einem oder allerspätestens zwei Tagen wieder herunternehmen, je nachdem, ob man lieber Camembert oder Brie mag... Schmeckt käsig-cremig-süss, als hätte die Natur selbst frittiert und Panade und Preiselbeeren gleich mit dazu geliefert. Besonders weich und cremig wird das Ganze, wenn man die Bananen noch einen Tag an der frischen Luft oder auch in einer Platiktüte warten lässt...



5. Algenchips *extra salt*

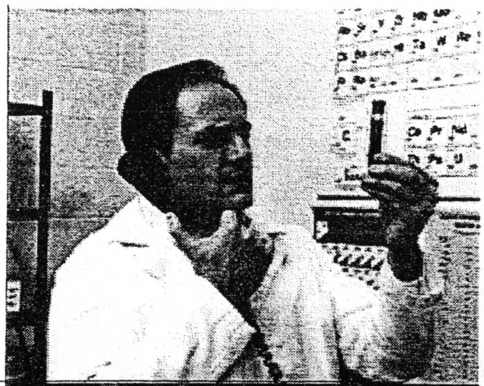
Wenn Ihnen unsere schon vorgeschlagenen Kartoffelchips noch zu laff sind versuchen Sie ruhig einmal unsere Algenvariante. Besonders die grossblättrige Kombu bietet sich hier an. Die von Orkos-Diffusion angebotene Sorte ist unter 40°C getrocknet. Aber das ist uns für unsere Chips noch nicht trocken genug. Also auf den Trockner damit und bei 35°C schön weiter "rösteln" lassen. Irgendwann ist die Alge so trocken und brüchig, das jede Tüte Chipo-Chips vor Neid erblassen würde, in Bezug auf Geschmack und Konsistenz ihrer natürlichen Nachahmung.

6. Roqfour-Eier

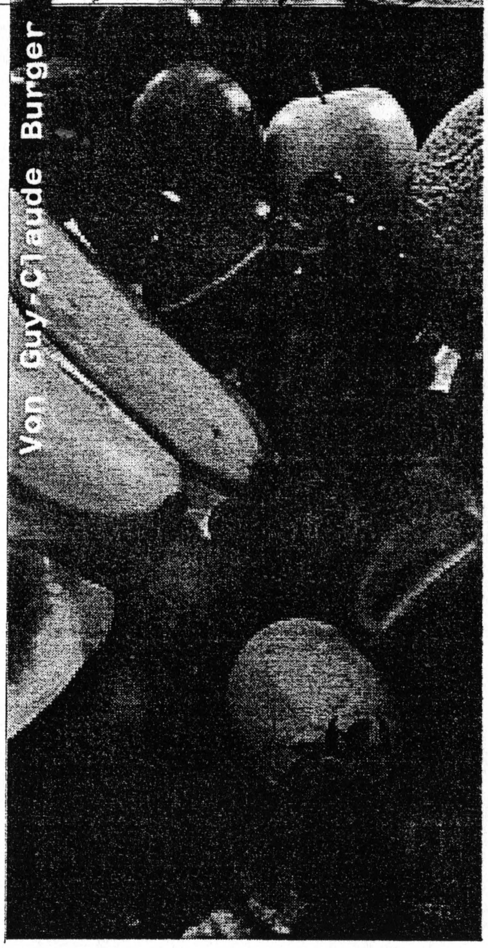


Wenn Ihnen wieder einmal Ihre Käseträume zu Kopf steigen, versuchen Sie es doch einmal mit getrockneten Eigelb. Schlagen Sie die Eier auf und kippen sie vorsichtig das Eiweiss ab (es würde sich eh beim Trocknen fast vollständig verflüchtigen), zurück bleibt das kostbare Eigelb. Ihrem Einfallsreichtum bleibt es nun überlassen wie Sie die halben Eierschalen mit Inhalt auf Ihrem Trockensieb balancieren damit nichts zwischen den Sieblöchern verrinnen kann. Notfalls nehmen Sie eine Eierschachtel aus Pappe, die bremst natürlich leider etwas die Trocknung. Normalerweise benötigen Eier zwischen 3-4 Tagen, um richtig schön trocken zu sein. Diese Eigelbplätzchen können Sie auch schön aufheben, denn auch hier haben wir im Frühjahr ein saisonales Überangebot, welches Sie so gut nutzen können. Um den gleichen Eiern den angesprochen Käse-Schinken Geschmack zu verleihen, müssen Sie nun etwas in die Trickkiste greifen. Zuerst einmal sollten Sie zum Trocknen die Hälfte des Ei's nehmen die etwas rundlicher ist. Dort befindet sich zwischen dem Häutchen und der Schale eine Luftblase, in der sich beim Trocknen wunderbare Bakterienstämme entwickeln können und die beginnen, das Eigelb blau einzufärben. Noch begünstigen können Sie diesen Prozess, wenn Sie die Eierchen schon nach 1-2 Tagen vom Trockner nehmen und dann unter Luftabschluss zum Nachreifen bringen. Hier kann man allerdings auch übertreiben, tasten Sie sich also behutsam an das für Sie angenehmste Käsearoma heran.

Ja das war's schon. Wenn Sie selber noch den ein oder anderen Tip auf Lager haben, dann werden wir diesen gerne in den nächsten Imag-Ausgaben nachliefern (uns würde z.B. brennend interessieren, wie man Macadamia-Nüsse auf natürliche Weise schwarz bekommen kann...). Übrigens nehmen wir bei den Rezepten der zweiten Kategorie keine Garantie für entstehende Magenschmerzen, Blähungen, Aufstossen und sonstiges Unbehagen - für den Fall, dass Sie Ihren Instinkt allzusehr an der Nase herumführen. Aber keine Angst, wenn Sie nicht übertreiben, werden Sie diese Rohköstlichkeiten besser verstopfwechseln als jegliche andere gekochte Ausnahme. Also viel Spass beim Ausprobieren und Essen. **Ach ja, noch eins: Wir konnten den Chef von Orkos-Diffusion dazu überreden, dass alle Leser, die nach diesem Artikel Lust auf ein eigenes Trockengerät bekommen haben, auf das Stichwort "immer unter 40°" die Broschüre "Trocken und Haltbarmachen" bei dem Kauf eines Trockengerätes bei Orkos gratis beigelegt bekommen. Ist doch was, oder!?** ■



Test-Service



Von Guy-Claude Burger

„Ich hatte euch Äpfel aus meinem Garten zum Testen zugesandt und bis jetzt leider keinerlei Antwort erhalten. Funktioniert euer Test-Service noch? Wenn nicht, fände ich das sehr schade, da man in solchen Fällen oftmals nicht weiss, ob das, was man isst, wirklich in Ordnung ist..."

Es ist in der Tat schwierig, ein denaturiertes Produkt zu erkennen, und unser Test-Service leistet hierbei immer wertvolle Arbeit. Es ist uns indes nicht möglich, Produkte aus Gärten bzw. Obstgärten zu testen, weil dies ein mehr an Arbeit ohne wirklichen Nutzen mit sich bringt. Die Eigentümer können in der Regel selbst darauf achten, dass die Produkte nicht behandelt oder gesundheitsschädlich gedüngt werden. Natürlich sind wir in speziellen Fällen zur Kontrolluntersuchung bereit, wie z.B. beim Kauf eines Grundstücks, dessen Vergangenheit ungewiss ist. Der entsprechende Sachverhalt muss dann in dem Formular, von dem wir ein Exemplar dieser Imag-Ausgabe beigelegt haben, ausdrücklich erwähnt werden. Wir akzeptieren ausschliesslich Proben mit komplett ausgefüllten Formularen, weil dies für den Gang der Produkte innerhalb unseres Betriebs und für eventuelle Nachforschungen bei den Produzenten unerlässlich ist. Uns erreichen allzu oft Produkte ohne Adresse oder mit einem kleinen Zettelchen, das sich während des Transports vielleicht schon wieder verloren hat.

Wir akzeptieren Proben, die entweder von Produzenten oder aus einschlägigen Geschäften stammen. In beiden Fällen müssen mündlich oder schriftlich gegebene Garantien beigelegt bzw. im Formular deutlich angegeben werden. Unter den aktuellen Produktionsbedingungen können Sie allerdings davon ausgehen, dass Produkte ohne entsprechende Garantien in jedem Fall denaturiert wurden, und verständlicherweise würde das Testen von dem Zufall überlassenen Einkäufen unseren Service unnötig überlasten.

Aber zögern Sie nicht, uns Produkte, die Ihnen ein Verkäufer garantiert, mit Formular zuzusenden. Wir schicken Ihnen dann die Testergebnisse und ein "frisches" Formular für einen weiteren Test zu. Wir wären sehr froh, Sie vor schädlichen Ausrutschern zu bewahren.

Zu Ihrer Information folgt an dieser Stelle eine Liste von Produkten, grösstenteils mit Bio-Garantien, welche sich in den letzten Monaten als instinktiv unbrauchbar erwiesen und deren Denaturierung durch vergleichende Sinnesanalyse oder Nachforschung aufgezeigt wurde:

Macadamianüsse aus Australien = getrocknet bei >80°C

Griechische Pistazien, in der Schweiz verkauft = gewaschen und getrocknet bei >80°C

Erdnüsse aus China = behandelt bei >90°C

Dinkel aus dem Reformhaus = dehydriert bei >90°C

Macadamianüsse aus Kalifornien = hohe Temperatur

Pekannüsse aus dem Reformhaus = gefroren

Getrocknete Bananen und Ananas aus Togo = getrocknet bei >80°, möglicherweise kurze Sterilisation (Die Garantien aus dem vorangegangenen Jahr sind unauffälligerweise vom Etikett verschwunden)

Getrocknete Algen, verschiedene Sorten = gesalzen (keine Instinktsperre)

Frische Spirulina = gesalzen

Getrocknete Spirulina = hohe Temperatur

Walnüsse = Wäsche und Trocknung bei Hitze

Nüsse aus dem Reformhaus = gewaschen und + behandelt gegen Schimmel bei hoher Temperatur

Schweinefleisch aus Frankreich = denaturiertes Futter (Geschmack unnatürlich verführerisch)

"Wildes" Pferdefleisch aus Australien, vakuumverpackt, fettdurchwachsen = Fass-ohne-Boden-Effekt

Sesamkörner aus dem Reformhaus = Lösungsmittelbad zwecks Schälung

Türkische Feigen aus dem Reformhaus = sterilisiert

Getrocknete Bananen aus Burundi = getrocknet bei >80°C

Enthülste Pinienkerne aus dem Reformhaus = thermische Denaturierung

Getrocknete Früchte = Infrarotlicht-bestrahlt (instinktive Sperre nicht existent)

Mangos aus Israel = bestrahlt

"Biodynamisch angebaute" Datteln aus Afrika = thermische Denaturierung, Wäsche und Trocknung bei Hitze

Tomaten aus dem Reformhaus = denaturierte Düngung (unnormaler Geschmack, Instinktsperre verspätet)

Apfel aus privatem Obstgarten, saurer Geschmack = alte Düngung durch ehemaligen Schweinestall (denaturiertes Futter)

Champignons aus dem Reformhaus = Kunstdüngung

Wiesenhonig = Denaturierung bei Schleuderung

Lavendelhonig = homogenisiert

Gebirgshonig = Fütterung der Bienen

Oliven aus Nyon = nach dem Frost gesammelt

Rosinen verschiedener Herkunft = erhitzt bei Trocknung

"Bio"-Pflaumen aus Agen = getrocknet bei 85°C

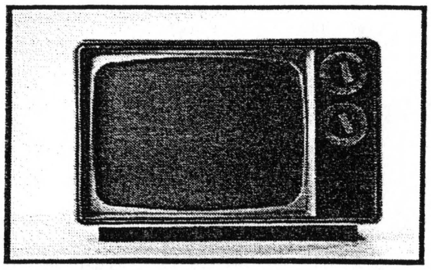
Schwertfisch aus dem Fischgeschäft = gefroren

Avocados aus Kamerun = thermische Reifebeschleunigung, etc.

Da stolpern selbst die Wachsamsten...

Zu erwähnen bleibt noch, dass ein Grossteil dieser Produkte an der Seite anderer, garantiert nicht-denaturierter Produkte verkauft werden, so dass dem Kunden suggeriert wird, dass die Garantien für diese Produkte gleichermassen gelten, ohne dass eine tatsächliche Verantwortung des Verkäufers vorliegt. Beispielsweise denaturierte Datteln aus Kalifornien an der Seite von Orkos-Datteln, hitzegetrocknete Bananen an der Seite frischer Bioprodukte. Achtung auch bei den Garantien: Ein garantiert kaltgetrocknetes Produkt kann vor oder nach der Trocknung wärmesterilisiert worden sein, etc. Leider schmeicheln denaturierte Produkte im Allgemeinen leichter dem Gaumen, worin eine grosse Gefahr für Fehler und ungewollte Ausrutscher liegt.

Seien Sie also wachsam und gefährden Sie nicht durch falsche Einsparungen Ihre Bemühungen, sich natürlich zu ernähren. Und um Ihre Haushaltskasse aufzubessern, profitieren Sie von unseren günstigen Kundenimporten mit bis zu 50% Nachlass! ■



Nicht vergessen für 1997... - Instincto in den Medien

...und so geht`s medienmässig weiter:

Am 19.2.97 war die Ausstrahlung der aufgezeichneten Sendung „Talk X" (eine neue Talkshow-Reihe auf Pro 7), in der Maria Liedtke und Stephen Janetzko als Gast für die Instinctotherapie eingeladen waren. Thema der Sendung: „Magic Food".

Ein Interview über Instincto mit der Illustrierten „Marabo" (3 Seiten) soll im Februar oder März 1997 erscheinen.

„Natur & Heilen" bringt im März 1997 einen grösseren Beitrag über die Instinctotherapie.

„Fit fürs Leben" hat für die Ausgabe 2/97 einen Artikel über die Cassia vorgesehen (vorraussichtlich Ende März 1997).

„Fit for Fun" stellt im Rahmen des Artikels "Wahnsinn? Ohne uns!" über alternative Ernährungsformen im **April 1997** auch die Instincto-Ernährung vor.

Die WDR-Aufzeichnung der Jürgen von der Lippe-Show „Wat is?" mit Sven und Stephen Janetzko läuft am 23.5.1997 um 23 Uhr (ein Freitag Abend) in der ARD. ■

Der besondere Orkos-Tip: Die Zuckerzitrone



Zeichnung: Sven Janetzko

- die natürliche Zitronenlimonade
- lecker und erfrischend
- ganz ohne Säure
- lange lagerfähig
- praktisch auch für unterwegs

Wenn Sie mehr über Orkosprodukte wissen wollen, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an: **Orkos Diffusion, 9, rue du Château, Soisy-Bouy - BP 89 -, F 77483 Provins Cedex, Tel. 0033-1-64 60 21 21, Fax 0033-1-64 60 21 01.** Unser deutschsprachiges Team ist jeden Tag von 18 bis 22 Uhr für Sie da! ■

Imag - unsere nächsten Themen.

Erscheinungstermine und Redaktionsschluss.

Nr. 3/97 Mai/Juni, erscheint am: 23.4.97
Themen: Instinkt und Intellekt, Die erste Instincto-Statistik, Palmnektar & Co, Wandmakers Antwort, Brasilien-Reisebericht

Nr. 4/97 Juli/August, erscheint am: 25.6.97
Themen: Burger und der Rotkohl, Instincto-Bücherkiste, Algen, Gesunder Menschenverstand auf den Tisch, Instincto auf Tahiti

Nr. 5/97 September/Oktober, erscheint am: 27.8.97
Themen: Instincto und Kinder, 10 Jahre krebskrank..., Das Schlaraffenland der Gene, Das Regenwald-Reservoir, Das tropische Fahrrad

Nr. 6/97 November/Dezember, erscheint am: 29.10.97
Themen: Rohkost und Zähne, Amalgam, Die Verhüllung der Welt, Weihnachtsmenüs a la Instincto, Clara Davis: „Instincto-Experimente" mit Neugeborenen

Nr. 1/98 Januar/Februar, erscheint am: 17.12.97
Themen: Instincto und Sport, Entgiftungstips, Erlebnisbericht vom Instincto-Seminar, „Brotlose" Thesen von Pirlet, Lutz & Co, Wie verbessere ich meine Alltagsernährung?

(Alle Angaben ohne Gewähr) ■

Redaktionsschluss ist stets 3 Wochen vor dem Erscheinungsdatum der jeweiligen Ausgabe.

IA - neue Instincto-Selbsthilfegruppe in Stuttgart

von Alena Halbychovà



Vor mehr als einem Jahr habe ich die IA - Instincto-Selbsthilfegruppe gegründet. Am Anfang waren wir oft nur zu zweit, dann zu dritt. Ende Januar waren bereits 12 Personen anwesend. Ich freue mich sehr darüber, dass die Gruppe langsam gewachsen ist, es ist für mich und die anderen eine grosse Unterstützung für unsere tägliche Instincto-Praxis.

Wir heißen:
IA - Instincto-Anonymus
Treff: Jeden Donnerstag von 19:30 h bis 21:30 h
Wo? Im PADMA in Stuttgart-Feuerbach, Stuttgarter Str. 125
Kontakt: Alena - Tel. 07127/50525

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass unkontrolliertes Essverhalten mit Sucht zu tun hat. Da auch die Kochkunst ein süchtiges Verhalten fördert, orientieren wir uns bei unseren Treffen an dem 12-Schritte-Genesungsprogramm der Anonymen Alkoholiker (so kommt auch unser Name zustande).

Unsere Aktivitäten:
Wir treffen uns zum gemeinsamen Essen, üben das Essen nach dem Instinkt, tauschen Erfahrungen aus usw. usf. Ich denke, daß das wichtigste bei unseren Treffen ist, spielerisch und völlig ohne Zwang, mit Spass und Freude neue Essenspraktiken auszuprobieren und uns gegenseitig zu unterstützen. Besonders den Kindern gefällt es bei uns auch immer sehr gut. Wer in unserer Nähe wohnt und sich angesprochen fühlt, kann sich jederzeit mit mir in Verbindung setzen oder unverbindlich bei den wöchentlichen Treffen vorbeischauen. ■

Mit Rohkost gegen lästige Allergien

Bei Marianne und Karl bleibt die Küche immer kalt

Küchenschränke, Eßtisch, Spüle, Kühlschrank. Aber wo haben Karl Geitz und Marianne Chaillie ihren Herd? Den sucht man vergeblich, denn bei der Ingenieurin und dem Software-Entwickler bleibt die Küche immer kalt. Die beiden ernähren sich „instinktiv", das heißt nur von naturbelassenen, ungekochten Lebensmitteln.

Marianne Chaillie ißt schon seit sieben Jahren nur Rohes. „Ich hatte, seit ich 20 bin, verstärkt mit Neurodermitis zu kämpfen, war gegen Pollen und Tierhaare allergisch. Um das los zu werden, probierte ich alles mögliche bei der Ernährung aus." Dann stellte sie auf Rohkost um. „Ich hatte die ersten vier Wochen schwer mit Entgiftungserscheinungen zu kämpfen, der ganze Dreck kam aus dem Körper raus." Vergleichbar sei das mit Symptomen einer Grippe, meint ihr Freund Karl Geitz, der ähnliches erlebt hat. Doch der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Mariannes Neurodermitis verschwand, ebenso die Allergien. „Auf Besuch bei einer Freundin in Amerika konnte ich sogar mit der Katze in einem Zimmer schlafen."

Durch Zufall war sie auf Guy-Claude Burgers Buch „Instincto – die Rohkosttherapie" gestoßen. Das überzeugte sie vor allem, weil hier auch rohes Fleisch und Fisch zugelassen sind.

Allerdings wird nach Burgers Lehre die Rohkost weder geschnitzelt noch angemacht. Man ißt das Obst und Gemüse so, wie es in der Natur wächst. Nur so funktioniert nach seiner Überzeugung die instinktive Ernährung, bei der der Körper selbst bestimmt, von was er wieviel braucht. Als Getränk gibt es statt Milch, Kaffee, Tee oder Saft nur reines Wasser.



Marianne Chaillie und Karl Geitz ernähren sich ausschließlich von Rohkost. Foto: dae

Was Karl und Marianne essen, entscheidet die Nase. Sie haben immer eine große Palette an verschiedenen Obst-, Gemüse und Nußsorten zu Hause. Neben den vielen einheimischen Früchten stehen auch echte tropische Exoten auf dem Speiseplan. „Das können heute Sapotillen sein, die nach Schokoladenpudding schmecken, und morgen Datteln, die wie Konfekt sind", meint Karl. Er genießt die rohe Ernährung. „Gekochtes schmeckt nur im Mund gut, Rohes gibt dem ganzen Körper ein Wohlgefühl." Er hat durch die Ernährungsumstellung seine ständigen Erkältungen losbekommen.

Auch an den Festtagen mußten sie nicht darben. „Im Winter haben so viele leckere Tropenfrüchte Saison, wir gönnen uns jetzt zum Beispiel Durian, der hat ein Likörcreme-Aroma, oder Chempedak, der schmeckt nach Krokant." Marianne mag im Winter besonders gern Fisch: „Ich liebe rohe Makrelen und Sardinen, das Fischfett brauche ich in der Kälte." Zu den Feiertagen gab's Wachteleier.

Um solche Geheimtips austauschen zu können, treffen sich die beiden jeden zweiten Samstag im Monat im Selbsthilfezentrum in der Bayerstraße 77a ab 15 Uhr mit Gleichgesinnten. Auch Neulinge können sich hier bei erfahreneren Ernährungs-Exoten Ratschläge holen. **Anja Daeschler**

Quelle: Münchner Merkur, 30.12.96

Tips - Hinweise - Aktionen

von Peter Dreverhoff



Instincto-Restaurant-Führer

Kennen Sie die Sterne-Köche aus dem Michelin? Ob wir bei diesen Küchenchefs auch ohne Murren eine Roh- und noch besser eine Instincto-Mahlzeit einnehmen können, müsste erst noch geklärt werden? Also lassen sich nicht ohne weiteres die bestehenden Restaurant-Führer bei der Auswahl für ein Instincto-Mahl ausser Haus zu Rate ziehen. Leider sind wir hier in Frankreich etwas weit vom Schuss und auch unser Budgetrahmen lässt solche kostspieligen Versuchsreihen nicht zu. Also sind Sie als Tester gefragt. Schreiben Sie uns bitte Ihre guten Erfahrungen, die Sie bei Restaurantbesuchen gemacht haben. Es gibt sicher die ein oder andere lustige Anekdote zu erzählen, die neben unserem Restaurant-Führer auch noch in unseren geplanten Instincto-Knigge passen werden. ■

Urlaub und Instincto

Den besten Urlaub unter Instincto Bedingungen kann man sicher auf dem Chateau de Montramé erleben. Wem dieser Weg zu weit ist (schlechte Ausrede), oder wer einfach unsere Gesichter nicht mehr sehen kann, der kann immer noch in ein tropisches Land düsen. Allen anderen Instinctos kann man noch Fastenwanderungen empfehlen. Und es gibt mittlerweile einige Gesundheitshotels, aber dort im Angebot ist auch noch die warme Küche. Selbstverständlich wird dort nur gesund gekocht, meistens leckere Vollwertgerichte, die den geruchssensiblen Instincto allerdings eher irritieren. Gut, im Voraus zu wissen, ob man diesen Geruchsschwaden irgendwie ausweichen kann. Wer möchte, hat natürlich auch die Wahl, wieder einmal die betörende Wirkung von gekochten Speisen auf sich wirken zu lassen. Schliesslich lässt sich das in der Ferne mit weniger schlechtem Gewissen und auf begrenzte Zeit besser ertragen. Vor einiger Zeit wurden von dem Sohn Guy-Claude Burgers, Jean-Marie, die *InstincTours* angeboten: Reisen in tropische Länder, wie Thailand oder Bali, die speziell auf Instinctos zugeschnitten waren. Leider ist diese Aktivität vorerst zum Erliegen gekommen, bedingt durch das Engagement von Jean-Marie Burger bei dem wöchentlichen Versand von Tropenfrüchten an Orkos Diffusion.

Helene Schmidt, eine langjährige Instincto aus Bayreuth, hat sich zu diesem Thema ihre Gedanken gemacht und möchte auf diesem Wege das Interesse an mehr oder weniger organisierten Instincto-Reisen herausfinden. Also melden Sie sich unbedingt schnell bei ihr persönlich, wenn Sie an solch einem Urlaub interessiert sind. Sie hat alle der hier vorgeschlagene Reiseziele schon selbst besucht und erkundet:



1.) Eine Woche Wandern im heimischen Fichtelgebirge und der fränkischen Schweiz in der Zeit nach Pfingsten. Standort Bayreuth mit der Möglichkeit, bei schlechtem Wetter die historischen Altstädte von Kulmbach, Bamberg und Nürnberg zu besuchen, oder sich in dem Thermalbad in Staffelstein zu entspannen. Für das Rahmenprogramm würden sich Besuche von Konzerten, Vorträgen und anderen kulturellen Veranstaltungen anbieten, oder einfach nur ein gemütlicher Gesprächs- und Spieleabend. Die Unterbringung wäre in preisgünstigen Pensionen in der Bayreuther Gegend gewährleistet.



2.) Für die folgenden drei Angebote hat sich Helene Schmidt auf der Balearen-Insel Mallorca für Sie umgeschaut. In den Monaten April, Mai, September, Oktober eignet sich das Klima und das Angebot an frischen Nahrungsmitteln vor Ort besonders für einen erholsamen Besuch auf der "Insel des Lichts".

A.) Son Daulat, Halbpension mit Produkten zum Teil aus eigenem biologischem Anbau. Die Küche ist der Instinktiven Ernährung sehr positiv gegenüber eingestellt und würde alles nach den Wünschen Ihrer Gäste bereitstellen. Dieses Haus bietet auch ein umfangreiches Rahmenprogramm an: Baden im Pool, Tennis, Reiten... Eine Woche Halbpension liegt, je nach Zimmerwunsch, bei ca. DM 550.- - plus Flug, der ab DM 370.- zu haben ist.

B.) Puerto de Sóller, hoch über dem Hafen liegende Appartements mit herrlichem Ausblick auf die Bucht. Hier wären die Instinctos ganz auf sich gestellt, das heisst der tägliche Einkauf auf Märkten, Läden und direkt vom Bauern gehört mit zum Rahmenprogramm. Die Palette der Produkte könnte noch durch mitgebrachte Orkos Trocken- und Ölfrüchte abgerundet werden. Wanderungen und das Baden und Faulenzen im Meer bzw. am Strand bieten sich hier an. Ein Appartement für 4 Personen liegt bei DM 450.- plus Verpflegung und Flug.

C.) C'an Penya, eine Finca, die 1 Kilometer vom Ort entfernt sehr ruhig und idyllisch liegt.

Auch hier stehen die hilfsbereiten und aufmerksamen Besitzer der Instinctotherapie sehr aufgeschlossen gegenüber. Sehr zu empfehlen sind die wunderbaren Orangen aus dem eigenen Garten. Diese Finca ist nur als Pauschalereise der TUI zu buchen, ab DM 1078.- pro Person eine Woche im Doppelzimmer, mit Frühstück (Obst) und einschliesslich Flug. Die schon ortskundige Helene Schmidt führt gerne mit Ihnen Wanderungen und andere Freizeitaktivitäten durch.

Wenn Sie also jetzt Lust bekommen haben melden Sie sich bei Helene Schmidt, **Telefon (Anrufbeantworter) 0921-92975.**

Des weiteren möchten wir unsere Leser aufrufen, uns Ihre Urlaubserfahrungen (alles, was zum Thema „ein Instincto auf Reisen" gehört) zu schreiben. Wir planen einen Artikel zum Thema und Sie haben vielleicht ein lustiges Erlebnis beizusteuern. Raus damit... ■

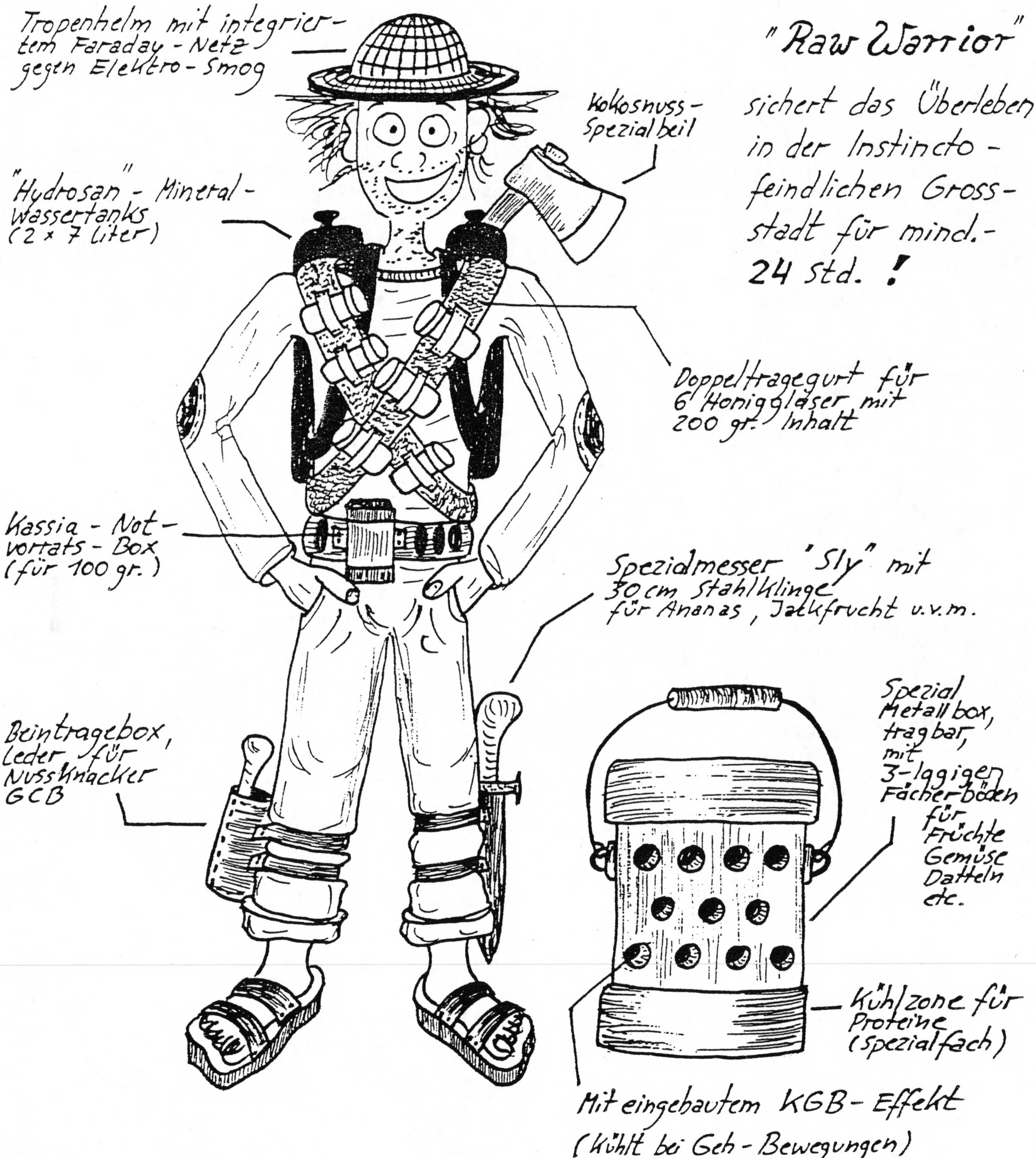
Rohbert stellt vor: Seine I.N.S.E.L - Ausrüstung

(INstincto Survival ELements)

der Marke

"Raw Warrior"

sichert das Überleben in der Instincto-feindlichen Grossstadt für mind.- 24 Std. !



"Raw Warrior"® ist eingetragenes Warenzeichen der SOSpro Ltd. (SOcial Survial Products)

Vertretung Schweiz: SOSpro Rohmannshorn

Zeichnung: Jens Hafner

Guy-Claude Burger: Vortragsplanung 1997

Freitag, 7.03.97, Meta-Vortrag, Frankfurt,
Haus Bornheim, Arnsburger Str. 24, 19:30 Uhr *(Info: Fritz Knizia, Tel. 02451/45395)*

Montag, 21.04.97, Meta-Vortrag, Aachen,
Karmann-Auditorium, Templergraben, 19:30 Uhr *(Info: Fritz Knizia, Tel. 02451/45395)*

Dienstag, 22.04.97, Vortrag „Ernährung und Allergien“, Gelsenkirchen,
VHS, Ebertstr. 19, Großer Saal (1. Stock), 19:30 Uhr
(Info: Allergie- und Umweltkrankes Kind e.V., Frau Braun, 0209/30530)

Mittwoch, 23.04.97, Instincto-Abend mit Guy-Claude Burger, Berlin,
Sanacell Gesundheitsnetzwerk, Sophie-Charlotten-Str. 15, 19:30 Uhr *(Info: Joachim Andert, Tel. 030/3211078)*

Donnerstag, 24.04.97, Vortrag „Entdecken Sie Ihre übersinnlichen Fähigkeiten“, Berlin-Kreuzberg,
Wamos-Gesundheitszentrum, Hasenheide 9, 19:30 Uhr *(Info: Heinz Rinklin, Tel. 030/694098-94)*

Freitag, 25.04.97, Vortrag „Ernährung und Psyche“, Erfurt,
Augustinerkloster, Augustinerstr. 10, 19:30 Uhr *(Info: Barbara Faccin, Tel. 0361/4222525)*

Freitag, 16.05.97, Vortrag „Entdecken Sie Ihre übersinnlichen Fähigkeiten“, Frankfurt,
Haus Bornheim, Arnsburger Str. 24, 19:30 Uhr *(Info: Fritz Knizia, Tel. 02451/45395)*

Freitag, 6.06.97, Vortrag „Ernährung, Psyche und Stress“, Schwetzingen (bei Mannheim),
Palais Hirsch, Am Schlossplatz, 19:30 Uhr *(Info: Isolde Haupt, Tel. 06202/270279)*

Donnerstag, 19.6.97, Gunzenhausen, Stadthalle (in Vorbereitung; *Info: Fritz Knizia, Tel. 02451/45395)*

Freitag, 20.06.97, Stuttgart (in Vorbereitung; *Info: Fritz Knizia, Tel. 02451/45395)*

Mittwoch, 10.09.97, Vortrag „Ernährung, Rheuma und Allergien“, Bielefeld, *Achtung - Termin wurde geändert!*
Aula des Bavink-Gymnasiums, Waldhof 8, 19:00 Uhr *(Info: Hermann Peitz, Tel. 0521/60770)*

Donnerstag, 11.09.97, Instincto-Essen mit Guy-Claude Burger, Bielefeld, *Achtung - Termin wurde geändert!*
Gesundheitshaus, Breite Str. 41, 12:00 Uhr (begrenzte Teilnehmerzahl, Kostenbeitrag mind. DM 30,—,
Anmeldung und Info: Hermann Peitz, Tel. 0521/60770)

Samstag, 11.10.97, Vortrag „Krankheitsentstehung durch genetisch nicht angepasste Nahrung“, Berlin-Mitte,
Kongresszentrum „Haus am Köllnischen Park, Am Köllnischen Park 6-7, 14:30 Uhr
(*Achtung*: 1. Berliner Fachkongress „Mensch und Umwelt“, *Info: Thomas Bläsig-Jäger, Tel. 030/7859025)*

Freitag, 24.10., und Samstag, 25.10.97, Vortrag, CH-Solothurn,
Landhaus Gemeinderatssaal oder Jugendherberge Jurasaal (Thema/Uhrzeit wird noch bekanntgegeben;
Achtung: 4. Schweizerische Gesundheitstage, *Info: Bärbel Wyss, Tel.: (+41)032-6233631)*

Montag, 1.12.97, Hagen, Vortrag "Ernährung und Allergien", VHS, 19:30 Uhr
(Ort wird noch bekanntgegeben; *Info: Cornelia Regelsberger, Tel: 02331/207-35 89)*

Der Eintritt beträgt in der Regel pro Vortrag (teils inkl. Kennenlern-Büffet) DM 20,—.

Weitere Informationen und Pressekontakt: Institut für Genetische Anthropologie, Chateau de Montramé, F-77650 Longueville, Tel: 0033-1-64 60 20 96, Fax: 0033-1-64 60 20 91

Hilfe - mir fehlt ein Imag!



Die Instincto-magazin-Backlist

Folgende der bisherigen Imag-Ausgaben sind noch bei uns erhältlich:

❑ **Nr. 39/März 1991** SOS Diebe/ Land in den Tropen/ Bestrahlung (8 Seiten)

❑ **August 1992** Demeter/ Affenmedizin/ Knabberlust/ Alliästhesie/ Neandertaler/ Kinder/ AIDS (24 Seiten)

❑ **Nr. 56-58/Februar 1993** Der Fall Peiter/ Der Fall Kousmine/ Der Fall Bruker/ Umfrage/ Fleisch (28 Seiten)

❑ **Nr. 59/April 1993** Dossier Polyarthritis/ Diabetes: Die Milch macht,s.../ Malaria falciparum (36 Seiten)

❑ **Nr. 60/August 1993** Gesundheitskongreß in München/ Bonobos/ Metapsychoanalyse/ Orkos Historie 1983-1993 (44 Seiten)

❑ **Nr. 61/Dezember 1993** Dossier AIDS/ Jackfrucht/ Instincto an der Uni/ Des Teufels Avokato/ Schwangerschaft (48 Seiten)

❑ **Nr. 62/Juni 1994** Hommage an Nicole/ Krebs/ Gene/ Affen Java/ Borneo/ Mangomus (32 Seiten)

❑ **Nr. 64/September 1994** Dossier Fruchtlawine/ Geheimnis des Todes/ Vitales Gleichgewicht/ Bulimie/ Marc Wirth (28 Seiten)

❑ **Nr. 66-69/April 1995** News aus und für Montramé/ 30 Jahre Instincto/ Heiner Müller/ Cassia/ Proteinüberlastung/ Der Kongreß tanzt/ Candida (36 Seiten)

❑ **Nr. 70-72/Juli 1995** Neues vom Schloßkauf und Kundenimport/ Vitamincocktails/ Cempedak-Entgiftung/ Testsets/Frische Algen/ Kenarinuß/ Bio-Trauben (28 Seiten)

❑ **Nr. 73-75/Oktober 1995** Dossier Cassia/ AIDS/ Aufruf Erfahrungsberichte/ Franz Konz/ Treue-Rabatt/ Schwertfisch/ Kundenimport (24 Seiten)

❑ **Nr. 79-81/April 1996** Spezial Prozeß/ Der Prozeß/ Acht Zeugen im Saal/ Michael-Lukas Moeller (24 Seiten)

❑ **Nr. 82-84a/Juli 1996** Buchprojekt Instincto und Kinder/ Spezial Honig (Teil 1: Überlastet?)/ Instincto in den Medien/ Kinder: Lukas - neu in der Instincto-Familie/ Château de Montramé und Schloß Berlepsch (20 Seiten)

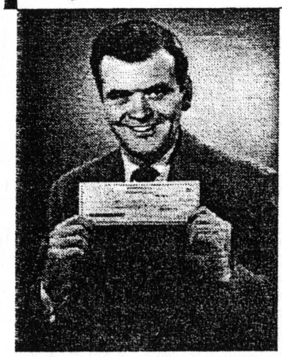
❑ **Nr. 84b-87/Oktober 1996** Instincto, Rohkost und die DGE/ Die Gießener Rohkost-Studie/ Spezial Honig (Teil 2: Blockiert?)/ Instincto - die Steinzeiternährung !?/ Instincto mit 74 Jahren/ Comic (28 Seiten)

❑ **Nr. 88-91a (=Nr. 1/97)/Februar 1997** Instincto-Fastfood-Test/ Wissenschaftliche Unterstützung von unseren Vorfahren/ Borneo und Bali/ Vegetarismus/ Instincto auf Englisch/ Kinder: Immer mit der Nasenspitze voran (28 Seiten)

Preis je Ausgabe DM 8,—/ Einzelartikel aus vergriffenen Ausgaben: je Seite DM 0,50 Sparpacks: 2 Ausgaben DM 15,—/ 8 Ausgaben DM 50,—/ Alle 15 Ausgaben DM 100,—

Bitte die gewünschten Ausgaben ankreuzen und diesen Beleg zusammen mit einem Scheck in entsprechender Höhe einsenden an: Imag Instinctomagazin, Stichwort „Imag-Backlist“, z.Hd. Stephen Janetzko, Château de Montramé, F-77650 Longueville (oder nebenstehenden Beleg auf der rechten Seite nutzen, wenn Sie noch kein IMAG-Abonnent sind).

JA, ICH WILL...



Abonnent vom IMAG werden!

Ich beantrage die Mitgliedschaft im Verein Orkos-Montramé als

❑ Einfaches Mitglied (nur Abo) **DM 50,—**
❑ Sympathisierendes Mitglied (passiv). **DM 90,—**
❑ Wohlwollendes Mitglied (aktiv) **DM 180,—**
+ **DM 15,—** außerhalb der EG/Schweiz

verbunden mit einem Abonnement des IMAG Instinctomagazin, und zwar zunächst ab Ausgabe

❑ Nr. 2/97 März/April
❑ Nr. 3/97 Mai/Juni
❑ Nr. 4/97 Juli/August
❑ Nr. 5/97 September/Oktober
❑ Nr. 6/97 November/Dezember

Diese Mitgliedschaft

❑ soll zunächst nur für ein Jahr gelten.
❑ **soll nach einem Jahr automatisch bis auf Widerruf verlängert werden (der Betrag darf jährlich von meinem Orkos-Konto abgebucht werden).**

Ich bitte zudem um Zusendung folgender alter Ausgaben des Instinctomagazins
(Übersicht und Preise noch erhältlicher Ausgaben siehe linke Seite):

....
....
....
....

Bitte diesen Beleg zusammen mit einem Scheck in entsprechender Höhe (Abobetrag + Preis für alte Ausgaben) einsenden an den **Verein Orkos-Montramé, Stichwort „Imag-Abo", Château de Montramé, F-77650 Longueville.** Nach dem Eintreffen erhalten Sie umgehend Ihre Mitgliedskarte und von unserem Sekretariat zugesandt.

Name, Vorname: ....
Strasse: ....
PLZ, Ort: ....
Land: ....
Tel./ Fax: ....
Datum, Unterschrift: ....

Kurskalender 1997

08.02.-14.02.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
08./09.02.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
22.03.-28.03.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
22./23.03.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
29.03.-04.04.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie II**
05.04.-11.04.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Metapsychoanalyse I**
26.04.-02.05.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
26./27.04.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
17.05.-23.05.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
17./18.05.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
21.06.-27.06.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
21./22.06.	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
19.07.-25.07.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
19./20.07.	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
26.07.-01.08.97	**Schloss Montramé**	**Frankreich**	**Metapsychoanalyse I**
02.08.-08.08.97	**Schloss Montramé**	**Frankreich**	**Metapsychoanalyse II**
09.08.-15.08.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
09./10.08.	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
16.08.-11.08.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie II - Wochenkurs**
23.08.-29.08.97	**Schloss Montramé**	**Frankreich**	**Metapsychoanalyse III**
13.09.-19.09.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
13./14.09.	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
18.10.-24.10.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
18./19.10.	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
26.10.-01.11.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Metapsychoanalyse I**
14.11.-20.11.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
14./15.11.	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**
20.12.-26.12.97	Schloss Berlepsch	Witzenhausen	**Metapsychoanalyse I**
27.12.-02.01.98	**Schloss Montramé**	**Frankreich**	**Instinctotherapie I - Wochenkurs**
27./28.12.	**Schloss Montramé**	**Frankreich**	**Instinctotherapie I - Schnellkurs**

Weitere Informationen unter 0033-1- 64 60 20 81